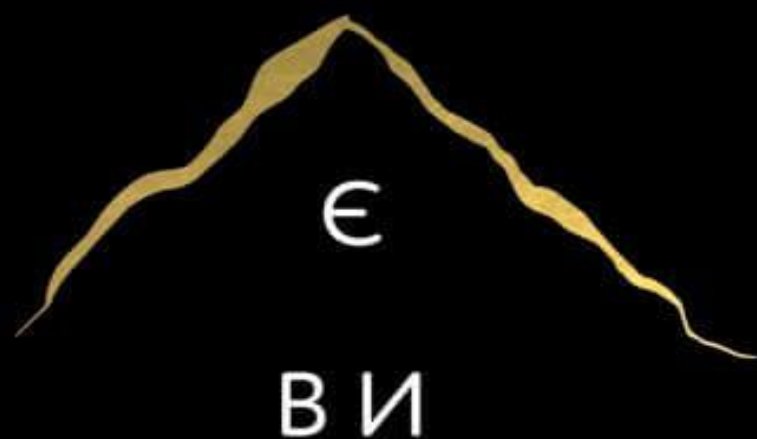


БРІАННА ВЕСТ

ТІЄЮ
ГОРОЮ



ЯК ПЕРЕТВОРИТИ САМОСАБОТАЖ
НА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Бріанна Вест

Тією горою є Ви

Цю книгу добре доповнюють:
Дженніфер Ештон
Рік піклування про себе

Келлі Макгонігал
Сила волі

Ігор Манн
Номер 1. Як стати найкращим у тому, що ти робиш

Майкл Джеймс Вонг
Мистецтво маленьких кроків

Зміст

- Цю книгу добре доповнюють:
- Інформація від видавництва
- Вступ
- Розділ 1. Гора – це ви і є
- Розділ 2. Самосаботажу немає
- Розділ 3. Поведінкові тригери вказують шлях свободи
- Розділ 4. Формування емоційного інтелекту
- Розділ 5. Звільнитися від минулого
- Розділ 6. Побудувати нове майбутнє
- Розділ 7. Від самосаботажу до самоконтролю
- МІФ Саморозвиток

Вступ

Як і природа, життя часто нам підігрує, навіть якщо на перший погляд здається, що навколо одні нещастя та неприємності, все змінюється і немає стабільності.

Лісові пожежі - найважливіший елемент збереження екологічного балансу: деякі насіння розкриваються тільки при високій температурі і лише після цього йдуть у ріст, завдяки чому з'являються нові дерева. А наш мозок має час від часу переживати етап так званого позитивного розпаду, щоб через очищення ми могли побудувати нове уявлення про себе. Давно відомо, що в природі найродючіші області, що швидко розвиваються, виявляються на межі кліматичних зон; так і людина починає змінюватися, коли досягає меж звичного стану і відчуває, що доведеться вийти із зони комфорту. Коли звичні механізми психологічного захисту не допомагають відволіктися від неприємностей, нам здається, що ми досягли дна. Але це момент пробудження: ми нарешті визнаємо існування давніх проблем. Емоційний зрив передує прориву: так зірка після вибуху стає надновою. Гори формуються, як у ході тектонічних зрушень зіштовхуються літосферні плити; ваша особиста гора утворюється внаслідок конфлікту кількох одночасно існуючих потреб. Щоб подолати цю гору, доведеться привести у відповідність дві важливі частини власної особистості: свідоме, відповідальне за бажання і несвідоме, що не розуміє, чому ви самі собі не даєте рухатися вперед.

З давніх-давен ми використовуємо образ гори як метафору духовного пробудження та особистісного зростання, а також, зрозуміло, проблем, які здаються нерозв'язними, поки ми стоїмо біля підніжжя. Як і багато інших природних образів, гори підказують, що саме доведеться зробити, щоб дозволити власному потенціалу повністю розкритися.

Завдання будь-якої людини - зростання та розвиток. Ми, що це відбувається у всіх сферах життя: організми розмножуються; ДНК еволюціонує, щоб позбутися певних ланцюжків та сформувати нові; межі Всесвіту розсуваються. Ми зможемо повніше відчувати глибину та красу життя, якщо навчимося дивитися на проблеми як на каталізатор зростання. Ліси потрібні пожежі, вулканам — виверження, зіркам — колапс, а людині буває необхідно опинитися в ситуації, коли немає іншого вибору, як змінитися.

Якщо ваш шлях уперся в гору, це не означає, що з вами щось не так. У природі немає досконалості, і саме тому існують можливості для розвитку та зростання. Якби все довкола було однаково та ідеально, не було б сили тяжіння, завдяки якій виникли планети та зірки. Без проривів, розломів, провалів ніщо було б з'являтися і змінюватися. Ви не ідеальні, але це не означає, що ви десь припустилися помилки. Це ознака того, що ви людина, у якої (що навіть важливіше) ще багато нерозкритих можливостей.

Можливо, ви добре розумієте, що за гора перед вами: можливо, це нездорові уподобання, зайва вага, стосунки, робота, проблеми з мотивацією чи грошима. Не виключено, що поки ви цього не

усвідомлюєте, а відчуваєте лише невиразну тривожність, зниження самооцінки, страх чи загальне невдоволення всім навколо. Гора — це найчастіше метафора не зовнішньої проблеми, а внутрішнього стану, через який майже в усіх сферах життя настає розлад, ніби будівля на нестійкому фундаменті починає осідати.

Якщо проблема пов'язана з конкретними обставинами, це означає, що ми зіткнулися з реальністю. Якщо ж проблема хронічна, це означає, що ми зіткнулися з собою. Ми часто думаємо, що упираємося в гору, коли на нас раптово обрушуються складні випробування. Однак насправді гора майже завжди постає перед нами через те, що ми довгі роки накопичували травми, підлаштовувалися, виробляли захисні механізми, і все це згодом стало невід'ємною частиною нас.

Гора відокремлює вас від того життя, про яке ви мрієте. Тільки подолавши свою гору, ви знайдете свободу і досягнете цілей. Ви опинилися в цій точці, тому що тригери роз'ятрили рану, але рана вкаже шлях, а шлях приведе туди, де ви повинні опинитися.

Діставшись цієї переломної точки - біля підніжжя гори, біля вогню, в ночі, - ви практично готові здатися, але якщо зможете взятися за роботу, то побачите, що знаходитесь на краю прориву, на який і чекали все життя.

Ваша колишня версія не в змозі збудувати нове життя. Тому настав час змінитись і переродитися.

Доведеться кинути колишній образ у вогонь, що розгорівся від іскри вашого бачення майбутнього, і навчитися мислити по-новому. Прийде оплакати

втрату себе колишнього, того, хто зумів дістатися до нинішньої точки, але не годиться для подальшого шляху. Прийде розглянути свій майбутній образ і злитися з ним, і він поведе вас уперед, як справжній герой. Перед вами завдання - безмовна, ясна, колосальна. Більшість навіть не береться до такої. Вам доведеться навчитися гнучкості, стійкості, розуміння себе. Доведеться повністю змінитись і ніколи вже не повертатися до колишнього.

Гора перед вами — це справа вашого життя, ваше призначення, шлях, який нарешті став ясним. Яюсь ви подолаєте свою гору і підете далеко вперед, але той, ким ви станете за час її подолання, залишиться з вами назавжди.

Вам належить підкорити не гору, а себе.

Бріанна Віст - письменник, живе в Пенсільванії
briannawiest.com
pinterest.com/briannawiestwords

Розділ 1. Гора – це ви і є

Ніщо так не заважає нам рухатися до поставленої мети, як ми самі.

Якщо ви постійно бачите розрив між тим, де ви зараз і де хотіли б опинитися, і за будь-яких спроб скоротити цей розрив натикаєтеся на власний опір, мучаєтеся від болю і дискомфорту, — напевно, в самосаботажі.

На перший погляд, самосаботаж може здаватися проявом чистого мазохізму, що виникає виключно через ненависть до себе, низьку самооцінку або

брак сили волі. Але насправді це ваш спосіб задовольнити певну підсвідому потребу. Щоб припинити таку поведінку, доведеться покопатись у собі. Важливо знайти подію з минулого, яка виявилася травмуючою, визнати і пережити пригнічені емоції, знайти здоровіший спосіб задовольнити свої потреби, подивитися на себе по-новому, підвищити емоційну стійкість та навчитися використовувати емоційний інтелект.

Говорити легко, а зробити важче. Однак для кожного настає момент, коли доводиться братися за роботу.

Самосаботаж не завжди очевидний

Якось, коли Карл Юнг був ще дитиною, він упав на шкільному майданчику і вдарився головою. Було боляче, і він подумав тоді: "Ну, може, тепер хоч до школи не доведеться повертатися".

Юнг відомий нам як вчений, автор серйозних аналітичних робіт, проте школу він не любив і насилу знаходив спільну мову з ровесниками. Незабаром після того випадку на майданчику у Юнга почалися раптові і неконтрольовані непритомності. Сам він пізніше назве подібні стани «неврозом» і дійде висновку, що неврози є «заміщенням виправданого страждання».

У Юнга сформувалася несвідома асоціація між непритомністю та можливістю прогуляти школу. Згодом він зрозумів, що непритомність стала проявом несвідомого прагнення не ходити на уроки, де завжди було некомфортно. Так само у багатьох з нас страхи або уподобання нерідко виявляються симптомом проблем, для вирішення яких поки не знайшлося способу.

Самосаботаж - це механізм психологічного захисту

Коли ми відмовляємо собі у задоволенні важливих потреб, причому часто через невіру у власну здатність досягти бажаного відбувається самосаботаж.

Іноді ми саботуємо стосунки з іншими, тому що насправді хочемо знайти себе, але боїмося самотності. Саботуємо професійний успіх, тому що насправді хотіли б займатися творчістю, але оточуючі, напевно, вважали б, що у нас просто немає амбіцій. Ми саботуємо процес відновлення після травми та захоплюємося аналізом почуттів та емоцій, тому що тоді можна ці емоції не відчувати. Ми можемо саботувати і внутрішній діалог: якби ми в себе вірили, то були б вільні ризикувати і пробувати нове, а це означало б *більшу* вразливість.

Самосаботаж — це у часто лише невдалий механізм психологічного захисту: з його допомогою ми домагаємося бажаного, уникаючи роботи з ключовою потребою. Як і будь-який такий механізм, самосаботаж — це лише спосіб захиститися. Це не відповідь, не вихід і не вирішення проблеми. Ми просто пригнічуємо бажання та прагнення та даємо собі хоча б тимчасове полегшення.

Джерело самосаботажу - нераціональні страхи

Нерідко самосаботаж проявляється через страх, пов'язаний із зовнішнім світом чи нами самими. Ми відчуваємо його, але не аналізуємо.

Можливо, ви звикли вважати, що недостатньо розумні, непривабливі, нікому не подобається.

Можливо, ви боїтеся втратити роботу, увійти до ліфту чи зважитися на серйозні стосунки. Іноді страх пов'язаний з абстрактнішими речами: ми боїмося, що хтось «прийде за нами», тобто порушить кордони, або що нас «зловлять на місці злочину», тобто несправедливо в чомусь звинуватить.

Згодом ці переконання приростають до нас намертво.

Більшість людей абстрактний безпричинний страх виявляється способом проявити інший страх, цілком обгрунтований. Але нам складно визнати, що ми справді чогось боїмося, і розпочати цей реальний страх аналізувати. Ми вважаємо за краще проектувати почуття на уявні події чи обставини, які навряд чи виникнуть. Переживати про щось, чого, швидше за все, ніколи не станеться, начебто безпечніше, адже підсвідомо ми знаємо, що боятися нічого. І ось у нас готовий канал для безпечного прояву почуттів.

Наприклад, якщо вам страшно їздити в автомобілі на пасажирському сидінні, не виключено, що насправді ви боїтеся втратити контроль над ситуацією або побоюєтесь, що хтось чи щось контролюватиме ваше життя. Не виключено також, що ви боїтеся «руху вперед» в цілому, а автомобіль, що рухається, — лише вдалий символ.

Якби ви зрозуміли, чого насправді боїтеся, ви могли б почати працювати з цією проблемою і для цього, скажімо, розібратися, в яких ситуаціях відмовляєтесь від контролю чи поведіться надто пасивно. Не усвідомивши, що відбувається

насправді, ви, сідаючи в чужий автомобіль, так і вмовлятимете себе потерпіти і не дуже хвилюватися. І згодом ситуація, швидше за все, лише погіршиться.

Намагаючись вирішити проблему поверхово, ви неодмінно зайдете в глухий кут: образно кажучи, знімете пластир до того, як знайдете більш дієвий спосіб залікувати рану.

Джерело самосаботажу - несвідомі негативні асоціації

Самосаботаж може бути однією з перших ознак того, що ваш внутрішній діалог втратив актуальність, обмежує вас або взагалі не відповідає реальності.

На ваше життя впливає не тільки те, що ви думаєте про неї, а й ваше уявлення про себе. Воно формується та змінюється протягом усього життя. Ви збираєте воєдино погляди та оцінки оточуючих: що думали батьки, що кажуть друзі, що ви помічаєте у різних ситуаціях тощо. Думку складно змінити, що склалася про себе, адже мозок влаштований так, що постійно вишукує підтвердження звичної точки зору, відкидаючи суперечать їй факти.

Нерідко самосаботаж починається через негативну асоціацію, що склалася, між прагненням досягти важливої мети і вашим ставленням до людини, яка зуміла це зробити.

Якщо ви прагнете фінансової стабільності, але зазнаєте невдачі за невдачею, варто як слід обміркувати своє ставлення до грошей. Як було з грошима у ваших батьків? І, що ще важливіше, як вони відгукувалися про людей, які мають гроші, а також про тих, у кого грошей немає? Багато хто з

тих, кому складно зводити кінці з кінцями, запросто готові оголосити гроші злом, а всіх, у кого вони є, вважати лиходіями. Якщо вам з дитинства вселяли саме це, вгадайте, чого ви підсвідомо уникатимете у дорослому віці?

Якщо якась тема викликає у вас тривожність і ви прагнете уникнути її через самосаботаж, то дуже ймовірно, що так проявляється те чи інше переконання, що обмежує.

Можливо, ви звикли асоціювати здоров'я з уразливістю, тому що один з ваших батьків начебто був абсолютно здоровий, але раптово впав із серйозною хворобою. Можливо, ви не пишете книгу, бо насправді й не хочете її писати, але мрієте здаватися «успішним», щоб вас хвалили; саме так часто поводитьься той, кому не вистачає прийняття з боку інших. Або продовжуєте їсти шкідливе, тому що вас це заспокоює, але не замислюєтеся, а чому вам потрібно заспокоїтися. Можливо, ви насправді ніякий не песиміст - просто не вмієте налагоджувати контакт з іншими, окрім як через постійні скарги.

Щоб у всьому цьому розібратися, важливо спочатку поставити під сумнів деякі зі звичних переконань і поступово замінити їх новими.

Вам доведеться визнати, що не всі, хто має гроші, обов'язково негідники. Більше того, оскільки деякі *справді* витрачають гроші егоїстично, особливо важливо, щоб чесні та шляхетні люди не боялися заробляти, а отже, відкривати для себе та інших шлях до благополуччя та створювати нові можливості. Важливо усвідомити, що, поки ви здорові, ви

менш вразливі; що будь-кого, хто творить для широкого загалу, обов'язково критикують і це не привід не *робити* нічого зовсім. Ви повинні переконати себе, що існує безліч способів заспокоїтися і без шкідливої їжі, а також що підтримати розмову можна безліччю цікавих тем, і не обов'язково постійно скаржитися на життя.

Почавши замислюватися над звичними установками і ставити їх під сумнів, ви помічатимете, наскільки деякі з них нелогічні і як вони заважають вам досягти важливих цілей.

Джерело самосаботажу - незнайоме

Людям властиво чинити опір невідомому з побоювання втратити контроль над тим, що відбувається. Так відбувається, навіть якщо це «невідоме» може виявитися чимось приємним чи корисним.

Самосаботаж часто починається, коли ми стикаємося з чимось незнайомим. А все незнайоме здається прикрим і дратівливим, доки до нього не звикнеш. Ось тому люди часто беруть дискомфорт від невідомого чи нового за передчуття, ніби це обов'язково щось «неправильне», «погане» чи «небезпечне». А треба лише дати собі час і звикнути до нової обставини.

Американський психолог Гай Хендрікс називає цю властивість психіки «верхньою межею», або толерантністю на щастя. У кожного з нас є межа, що обмежує нашу здатність почуватися комфортно. Навіть якщо людина виходить за ці межі, рано чи пізно вона до них повертається. Інші психологи називають цю межу «точкою відліку».

Незначні зміни, накопичуючись згодом, можуть проводити точку відліку. Однак нерідко цей вплив ні до чого не призводить, оскільки ми упираємося у верхню межу. Нам не вдається прийняти нову точку відліку, тому що рівень щастя, що сприймається, перевищує звичний, і ми починаємо свідомо і підсвідомо шукати способи повернутися до колишнього стану.

Ми запрограмовані прагнути того, що давно відомо і знайоме. Ми можемо думати, що хочемо бути щасливими, але насправді нам найприємніше залишатися у звичному стані.

Джерело самосаботажу - особисті переконання

Те, що ми думаємо про своє життя, і стає нашим життям.

Ось чому так важливо помічати переконання, які більше не відповідають нашим цілям, і мати сміливість відмовлятися від них.

Можливо, ви прожили значну частину життя, вважаючи, що ваша межа — це робота в пристойній компанії та зарплата близько 50 тисяч доларів на рік. Або так давно вселяєте собі, що ви «людина тривожна і неспокійна», що просто звикли вести себе саме так, зробивши тривоги та страхи частиною своєї особистості. Можливо, ви виростили в консервативному середовищі чи замкнутому маленькому світі. Може, вам і на думку не спадало ставити під сумнів політичні чи релігійні догми та формулювати власну точку зору. Ймовірно, ви і не думали, що здатні знайти

власний стиль, отримувати задоволення від життя або, скажімо, подорожувати багато.

Переконання, що нерідко обмежують, виникають із прагнення до безпеки.

Можливо, ви саме тому віддаєте перевагу знайомому і комфортному новому і невідомому, а апатію — сильним емоціям. Тому думаєте, що страждання роблять вас кращими або що за все добре в житті ми обов'язково отримуємо і щось «погане».

Щоб стати на шлях зцілення, доведеться змінити звичний спосіб мислення. Потрібно буде навчитися помічати негативні та хибні переконання та поступово переходити до світогляду, який відповідає вашим цілям.

Як перестати заперечувати очевидне

Можливо, ви вважаєте розмову про самосаботаж цікавим, а може, вирішите, що ці міркування ідеально описують вашу ситуацію.

Як би там не було, якщо ви взялися за цю книгу, тому що серйозно налаштовані змінювати життя, вам доведеться припинити заперечувати факти та по-справжньому розібратися в собі. Вам доведеться вирішити, що з цього моменту ви досить цінуєте себе і готові йти до цілей, які вважаєте важливими.

Якщо вам здається, що ви могли б досягти більшого, напевно, так і є.

Якщо ви думаєте, що могли б поставити планку досягнень вище, напевно ви маєте рацію.

Якщо ви вважаєте, що поки що не стали собою, це цілком може бути правдою.

Немає сенсу ховати думку про власні цілі та досягнення за нескінченними афірмаціями. Постійно заспокоюючи себе, ми втрачаємо зв'язок із реальністю та застряємо на місці.

Прагнучи «полюбити себе», ми ніби приймаємо взагалі все, що помічаємо в собі. Однак у кращому випадку це лише на якийсь час притуплює дискомфорт. А чому так відбувається? А тому що в глибині душі ми чудово розуміємо, що не цілком задоволені, і, поки ми це не визнаємо, не буде нам спокою.

Заперечуючи очевидне, ми ризикуємо стати на позицію «звинувачуючого», тобто пояснювати те, що відбувається з нами, зовнішніми обставинами або діями інших людей. Ми починаємо виправдовуватися і звикаємо регулярно — майже кожного дня — шукати причини для невдоволення життям, а це зовсім не йде нам на користь. За такого настрою ми не зможемо нічого змінити.

Перший крок на шляху зцілення - прийняти власну відповідальність повною мірою і перестати заперечувати правду про себе та своє життя. Неважливо, яким здається ваше життя збоку; річ виключно в тому, що ви самі відчуваєте. Постійно відчувати стрес, панікувати, відчувати себе нещасним — це не справа. Щось явно йде не так, і чим довше ви намагаєтеся «прийняти і полюбити себе», відмовляючись визнати реальність, тим довше мучитиметеся.

Найкраще, що можна зробити з любові до себе, - це відмовитися миритися з причинами нещастя і знайти сили чітко позначити проблему.

Ось що потрібно зробити, щоб дійсно змінити життя на краще. Це і є першим кроком до змін.

Візьміть аркуш паперу та ручку та запишіть по порядку все, чим ви незадоволені. Пишіть якомога конкретніше, нічого не втрачаючи. Якщо у вас проблеми з грошима, опишіть якомога детальніше, у чому саме справа, перерахуйте всі без винятку борги та неоплачені рахунки, а потім складіть список усіх своїх активів та джерел доходу. Якщо ви незадоволені власним чином, опишіть, що вам не подобається. Якщо вас мучить тривожність, запишіть усе, що вас лякає чи засмучує.

Насамперед важливо визнати проблему та розібратися, в чому, власне, справа. І тут у вас два варіанти: або примиритися з нинішнім станом речей, або рішуче стати на шляхи змін. Ви залишаєтеся в глухому куті, поки не робите ні того, ні іншого.

Шлях починається прямо тут і зараз

Якщо ви усвідомили, що хочете змінити своє життя, але поки що дуже далекі від мети і навіть не уявляєте, як туди дістатися, — не страшно.

Не страшно, якщо розпочати доведеться із самого початку.

Не страшно, якщо ви опинилися на самому дні і доки не бачите шляху нагору.

Не страшно, якщо ви біля підніжжя своєї гори і за будь-якої спроби її підкорити знову падаєте до підніжжя.

Саме з дна, з найнижчої точки, ми часто починаємо шлях до зцілення. І не тому, що раптово відчуваємо надію; і не тому, що завдяки

стражданням раптом прозріваємо; і не тому, що хтось приходить на допомогу. Дно стає новим початком, тому що саме тут більшість із нас нарешті каже собі: *«Я не хочу знову це пережити»*.

І це не просто фраза — це декларація наміру та тверде рішення. Це одна з найважливіших поворотних точок вашого життя, яка стає основою для всіх наступних кроків та рішень.

Коли ви вирішуєте, що правда не хочете більше себе почувати, ви починаєте шлях до самопізнання, впізнавання, зростання. І на цьому шляху вам доведеться знову відкрити себе як особистість.

Тут уже не важливими були попередні помилки. Ви не хвилюєтеся більше з приводу того, хто що зробив або як вас образили. Тепер важлива лише одна нескладна думка: *«Чого б мені це не варте, я більше ніколи не дозволю собі дійти такого»*.

Виявитись на дні — це не просто прожити невдалий день. Таке не відбувається випадково. Ми скочуємося на дно, коли звична поведінка тягне вниз, коли захисні механізми виходять з-під контролю і нам доводиться по-справжньому переживати почуття, які ми пригнічували. Дно це коли ми нарешті змушені звернути всю увагу на себе, коли все до того погано, що доводиться визнати: вихід тільки один.

Ми повинні зцілитися. Ми повинні змінитись. Зобов'язані ухвалити рішення і повернути в інший бік, щоб ніколи більше не опинятися у такій ситуації.

Наприкінці невдалого дня ми навряд чи думаємо: *«Я ніколи більше не хочу так*

почуватися» . Чому? Тому що хоч нам і невесело, але все ж таки становище не можна назвати нестерпним. Зрештою, ми розуміємо, що дрібні невдачі є невід'ємною частиною життя. Ніхто не ідеальний, але ми намагаємося як можемо, а неприємний день закінчиться і забудеться.

Через пару неприємностей ми не розпочинаємо революцію. Ми усвідомлюємо, що досягли дна, коли ясно бачимо, що справа не в інших і не в загальному світоустрої, а лише в самих нас. Є щось чудове миттєво, коли ми приходимо до такого висновку. Публіцист і блогер Айодеджі Авосіка так описує це: «Ви повинні повною, повною мірою відчувати, що з вас досить. Повинні відчувати повну нестерпність ситуації до болю. Я буквально закричав: "Та не буду я, чорт забирай, так більше жити!"

Поведінка людей часто визначається прагненням комфорту. Вони намагаються триматися за те, що добре знайоме, і відмовляються від нового, навіть якщо це нове точно піде їм на користь.

Як би там не було, більшість із нас не йде ні на які зміни, поки відмова від змін не виявляється зовсім нестерпним варіантом. Ми згодні терпіти складнощі та змінювати звички, тільки коли нас змушують обставини, коли колишній стиль життя стає неможливим, коли не можна вдавати, що все йде як треба. У цей момент ми вже навіть не на дні, а між брилою, яка на нас ось-ось звалиться, і крутим підйомом на незнайому гору.

Якщо й справді хочете змінити своє життя, дозвольте собі повністю відчувати гнів і лють, причому не щодо інших чи світу в цілому, а просто всередині себе.

Розгнівайтеся, знайдіть у собі рішучість, дозвольте собі сконцентруватися лише з однієї мети: нізащо не скочуватися більше цього дну.

Підготовка до радикальних змін

Люди часто вважають за краще уникати важливої внутрішньої роботи, тому що розуміють: як тільки вони зціляться, життя зміниться і, швидше за все, радикально. Якщо ми визнаємо, що зараз нещасні, нам доведеться пережити ще **більші *неприємності та незручності, нехай навіть тимчасові*** . А ще на початку шляху до змін, напевно, буде і соромно, і страшно.

Давайте прояснимо важливу думку: щоб припинити самосаботаж, доведеться багато змінити.

Заради нового життя доведеться відмовитись від старого.

Не вийде більше залишатися у звичній зоні комфорту та рухатись у колишньому напрямку.

Доведеться пожертвувати стосунками з кимось із рідних чи друзів.

Стане ясно, що оточуючі вас не розуміють, що ви тепер багатьом не подобається.

Але це не має значення.

Ті, хто по-справжньому з вами, залишаться і коли все зміниться. Ви збудуєте нову зону комфорту, включивши в неї все те, що допомагає рухатися вперед. Ви тепер не просто подобатиметеся — вас любитимуть. Вас будуть не тільки розуміти, а й помічати.

Все, що ви втратите, потрібно було людині, якою ви більше не є.

Наполегливе прагнення триматися за колишнє життя - перша і головна ознака самосаботажу. Щоб побачити зміни, вам доведеться відмовитися від звичного.

Розділ 2. Самосаботажу немає

Прагнучи досягти цілей, ми привчаємо себе виконувати певні дії; ці дії ми називаємо навичками. Якщо навички починають заважати рухатися вперед, ми називаємо їх самосаботажем. По суті це те саме.

Іноді ця підміна відбувається випадково. А іноді ми звикаємо до способу життя і не уявляємо, що його можна змінити. В інших випадках ми робимо вибір, не розуміючи, як обрати краще, або взагалі не знаючи, що є щось інше. Часто ми погоджуємось на те, що саме йде до рук, оскільки не усвідомлюємо, що можна вимагати більшого. Буває, що ми просто дуже довго живемо на автопілоті та звикаємо думати, ніби жодного вибору у нас зовсім немає.

Як правило, все це зовсім не випадково. Звички та «зручна» поведінка — навіть найдеструктивніші й обмежуючі — формуються у підсвідомості як у відповідь на незадоволені потреби, витіснені емоції чи бажання, які ми ігноруємо.

Для подолання самосаботажу важливо непросто знайти спосіб контролювати імпульсивне поведінка. Спершу треба зрозуміти, звідки ці імпульси беруться.

Нерідко ми помилково вважаємо, що використовуємо самосаботаж, щоб покарати, висміяти, навіть зробити собі боляче, і на перший

погляд начебто так і є. Якщо ви вирішили перейти на здоровіший раціон і тут же купуєте дешеву шкідливу їжу - це самосаботаж. Якщо вам вдалося розглянути дуже перспективний ринок і придумати блискучу бізнес-ідею, але потім ви швидко відволіклися і навіть не намагаєтеся працювати над нею - це самосаботаж. Якщо ви дозволяєте дивним чи страшним думкам паралізувати вас напередодні важливої події – це самосаботаж. Якщо ви чудово знаєте, що вам є чому радіти і за що бути вдячними, але без кінця хвилюєтеся і турбуєтеся це самосаботаж.

Подібну поведінку часто пояснюємо недоліком сили волі, логіки, здібностей, проте причина зовсім в іншому. За допомогою самосаботажу ми намагаємося захиститися, а зовсім не завдати собі болю.

Що таке самосаботаж?

Самосаботаж починається, коли виникає конфлікт між двома бажаннями, одне з яких ми усвідомлюємо, а інше залишається підсвідомим. Ми знаємо, що хочемо рухатися до мети, але з якоїсь причини тупцюємо на місці.

Якщо на вас навалилися тяжкі, просто непідйомні проблеми — особливо якщо рішення здається простим і очевидним, але чомусь нездійсненним, треба усвідомити: справа не в масштабі проблеми, а в силі звичок.

Неймовірно, але факт: люди взагалі-то завжди діють відповідно до своїх бажань.

Це проявляється у всіх аспектах людського життя. Незважаючи на можливі наслідки, людина практично завжди керується виключно особистими інтересами. У нас є суперздатність робити все, чого нам дійсно хочеться, і неважливо, хто при цьому постраждає, які нещастя відбудуться і навіть яким блискучим майбутнім доведеться ризикувати. Подумайте над цим — і побачите, що якщо щось є у вашому житті, то ви точно хочете це зберегти. Потрібно лише розібратися навіщо.

Люди часто дивуються, чому ніяк не вдається знайти мотивацію та, скажімо, відкрити новий бізнес та розбагатіти. Швидше за все, ці люди підсвідомо керуються переконанням, що багатих не люблять чи всі багатії — егоїсти. А може, насправді вони не хочуть багатства. Може, вони лише мріють почуватися в безпеці і «під наглядом». Або хочуть, щоб широка публіка оцінила їхню творчість, але оскільки це здається практично неможливим, погоджуються на компроміс і тримаються за мрію, яка зовсім не мотивує.

Інші стверджують, що мають намір за будь-яку ціну досягти успіху, проте практично не намагаються це зробити. Не виключено, що в глибині душі вони усвідомлюють: успішність не робить нас щасливішими або привабливішими для інших. Часто буває рівно навпаки: на тих, хто досяг успіху, дивляться із заздрістю чи підозрою. Це тільки здається, що таких людей усі мають любити; насправді заздрісники стежать за кожним

кроком, намагаючись знайти в них щось приземлене. Не виключено, що багато хто насправді хоче не успіху, а зізнання та кохання, проте амбіції змушують працювати зовсім на інші цілі.

Є люди, яким складно розібратися, чому вони раз у раз обирають «неправильних» партнерів і стикаються з неприйняттям, насильством, відмовою від серйозних стосунків. Можливо, вони не усвідомлюють, що відтворюють у відносинах з різними партнерами ту саму динаміку, до якої звикли ще в молодості: для них любов обов'язково пов'язана з відкиданням та втратами. Або прагнуть повторити відносини, що склалися ще в батьківській сім'ї: у дитинстві така ситуація викликала відчуття безпорадності, а дорослий розраховує, що в рамках того ж сценарію зможе допомогти брехунові, неврівноваженій людині чи наркоману.

Аналізуючи прояви самосаботажу, важливо розуміти, що іноді людина звикає жити під тягарем проблем.

Досягнеш успіху — і тебе перестануть любити.

Дозволиш собі полюбити — і виявишся занадто вразливим.

Менше привабливості – більше безпеки.

Обережність та нерішучість допомагають уникнути критики та непотрібної уваги.

А прокрастинація дозволяє залишатися у зоні комфорту.

Всі звичні вам форми самосаботажу - це способи задовольнити потребу, про яку ви можете не здогадуватися. Щоб подолати це порочне коло, доведеться не лише навчитися розуміти себе, а й

усвідомити, що ваші проблеми насправді симптоми.

Недостатньо позбутися звичних механізмів захисту, щоб вважати, що проблему вирішено.

Як проявляється самосаботаж?

Неможливо дати однозначне визначення самосаботажу. Багато звичок та поведінкових шаблонів в одній ситуації можуть бути цілком адекватними, а в іншій — однозначно нездоровими.

При цьому деякі моделі поведінки все ж таки можна вважати типовими проявами самосаботажу. Їхня поява найчастіше означає, що ви усвідомлюєте наявність проблеми, але відчуваєте, що її потрібно зберегти. Давайте обговоримо основні поведінкові ознаки самосаботажу.

Опір

Якщо ви не можете взятися за важливий проект — це опір. Якщо у вас починаються нові приємні стосунки, але ви відмовляєтеся від усіх спільних планів, це теж опір. Ось у вас з'являється чудова бізнес-ідея, але, тільки-но зібравшись все обдумати і почати працювати, ви відчуваєте напругу або злість - тобто опираєтеся.

Нерідко ми чинимо опір тому, що в нашому житті *благополучно і правильно*, а не навпаки. Якщо треба вирішити конкретну проблему, жодного опору ми не відчуваємо. А от коли

з'являється можливість із задоволенням провести час, зайнятися творчістю, щось створити, на перший план виходить та частина нашої особистості, яка прагне благополуччя та успіху, а не просто виживання. І цей незнайомий образ нас лякає.

Як це подолати

Опір — це наш спосіб уповільнити біг і переконатися, що прихильність до когось чи чогось небезпечна. Іноді воно з'являється, коли ми помічаємо щось підозріле чи тривожне. В цьому випадку і справді краще зупинитися і, можливо, щось змінити.

Опір — не те саме, що прокрастинація чи байдужість, і ставитись до нього треба по-іншому. Важливо пам'ятати, що ми не чинимо опір без причини, тому варто розібратися, в чому річ. Якщо проігнорувати це та спробувати змусити себе діяти, опір, швидше за все, лише зросте. Ми посилюємо внутрішній конфлікт, і страх, який не давав нам діяти, стане ще сильнішим.

Щоб позбавитися опору, потрібно подивитися на ситуацію під різними кутами. Важливо зрозуміти, чого ми хочемо, а також коли та чому. Потрібно виявити всі підсвідомі установки, які нас стримують, і братися до справи, щойно з'явиться натхнення. Важливо відчути щире бажання рухатись уперед.

Що робити, дійшовши до верхньої межі

Як ми вже говорили, кожен із нас дозволяє собі відчувати щастя лише до певної міри. Гай Хендрікс називає це «верхньою межею».

Ваша верхня межа визначає, який ступінь задоволеності здається вам нормальним, скільки «хорошого» ви готові собі дозволити. По суті, це граничний обсяг позитивних відчуттів і вражень, який не викликає у вас дискомфорту.

Переходячи цю межу, ви починаєте підсвідомо саботувати те, що відбувається, щоб повернутися в зону комфортного та звичного. Іноді реакція проявляється лише на рівні фізіології: людина відчуває біль, зокрема головну, десь щось ниє чи тягне. Іноді — лише на рівні емоцій: з'являються опір, агресивність, почуття провини, страх.

Хоч як дивно це звучало, але відчуття щастя не є для людини природним. Ми прагнемо комфорту, і все, що виходить за його рамки, здаватиметься страшним чи небезпечним, поки ми не звикнемо до нових обставин.

Як це подолати

Якщо ви досягли своєї верхньої межі — радійте. Значить, ви близькі до того, щоб вийти на новий рівень, і це безперечно добре. Щоб вирішити проблему верхньої межі, потрібно просто дати можливість поступово звикнути до нової «норми».

Замість того щоб кидатися у вир із головою, дозвольте собі звикати не поспішаючи. За такого

підходу ви зможете поступово позначити нові межі зони комфорту, що відповідають вашому новому життю. Згодом ваша точка відліку, тобто цей звичний набір поглядів і схильностей, теж підтягнеться до нового рівня.

Різкі зміни

Різкі зміни можна порівняти з відчуттям, ніби нас вирвали з корінням зі звичного ґрунту. Це відбувається, коли ми, не встигнувши закінчити одні відносини, кидаємося в нові або без кінця змінюємо дизайн сайту компанії, хоча по-хорошому треба поговорити з бізнес-партнером або сфокусуватися на роботі з існуючими клієнтами. Через різкі зміни ми не даємо собі по-справжньому розкритися і відчуваємо себе комфортно виключно на етапі звикання до нових умов.

Не виключено, що така стала потреба в «новому старті» виникає через невміння переживати стрес і вирішувати конфліктні ситуації. Постійно змінюючи щось у житті, ми даємо можливість не звертати уваги на серйозні проблеми, адже всі сили спрямовані на те, щоб влаштуватися в новому місті або на черговій новій роботі.

Часті та різкі зміни означають, що ви без кінця починаєте новий розділ, не закінчивши попередній. І, незважаючи на всі спроби рухатися вперед, все сильніше застрягаєте.

Як це подолати

Для початку потрібно помітити та визнати схильність до такої поведінки.

Один із симптомів прагнення частих змін — нездатність помітити цей поведінковий шаблон. Тож важливо усвідомити, що взагалі з вами відбувається. Проаналізуйте останні кілька років свого життя: скільки разів ви переїжджали чи змінювали роботу? А потім постарайтеся розібратися в тому, чому ви постійно вирішували почати заново.

Наступний крок: важливо зрозуміти, чого ви насправді хочете. Іноді прагнення до частих і різких змін пояснюється тим, що ми женемося за черговою метою, але досить швидко усвідомлюємо, що насправді цього не хочемо. Тут важлива ясність, адже тепер ви ухвалюєте довгострокові рішення. Що буде, якщо вибрати місце для життя надовго, почати заводити знайомства та будувати стосунки? А що якщо спробувати попрацювати в одній компанії кілька років, періодично одержуючи підвищення? Чи розпочати будувати власний бізнес?

Пам'ятайте: щоб позбутися звички до таких змін, не потрібно вибирати щось раз і назавжди, навіть якщо вам це не подобається, або залишатися в небезпечному або нездоровому для вас середовищі. Тут важливо розібратися, в якому напрямку краще рухатися, і ухвалити рішення не згортати надто рано. А потім — виробити план, який дозволить не просто виживати, а досягати успіху. Опинившись у ситуації, в якій ви звикли

бігти і починати все наново, постарайтеся пережити дискомфорт і не здайтеся. Розберіться, чому вам некомфортно прив'язуватися до одного місця або людини, і вирішіть, які форми прихильності ви готові вважати прийнятними.

Перфекціонізм

Очікуючи, що будь-яка робота з першого разу буде ідеально, ми ризикуємо потрапити в цикл перфекціонізму.

Перфекціонізм - це не просто прагнення все зробити як слід. У перфекціонізмі немає нічого хорошого: він нам заважає, тому що ми починаємо діяти виходячи із завищених очікувань від власних можливостей чи результатів.

Перфекціонізм не дає рухатися вперед, заважає взятися за справи, які по-справжньому важливі. Це відбувається через те, що ми боїмося невдачі, не хочемо виглядати вразливими або показати іншим, що ми не такі гарні, як вони про нас думають. В результаті ми вважаємо за краще взагалі нічого не робити і уникати ситуацій, де від нас чекають надто високі результати. Починається класичний самосаботаж, адже, щоб добитися майстерності, важливо знову і знову *намагатися* і досягати кращого результату.

Як це подолати

Перестаньте прагнути зробити все ідеально.
Просто робіть.

Перестаньте панікувати, що не напишете бестселер, просто пишіть. Не думайте про те, що не потрапите до списку номінантів на «Греммі», — пишіть музику. Не бійтеся невдачі - намагайтеся знову і знову. Спочатку важливо лише робити те, що ви хочете робити. Поступово ви почнете вчитися на помилках і згодом досягнете потрібного результату.

Подивимося правді у вічі: ми не досягаємо великих успіхів, якщо надто переживаємо про те, чи вдасться в нас зробити щось грандіозне або зовсім змінити світ. А от коли ми просто беремо і діємо, дозволяємо собі створити щось значуще особисто для нас, результат іноді справді вражає.

Зосередьтеся не на досягненні ідеалу, а на процесі роботи. Вважайте, що головне завдання – завершити справу, а не показати бездоганний результат. Потім його можна доопрацьовувати, редагувати, змінювати, розвивати відповідно до власного бачення. Але якщо не розпочати, то жодного результату не буде зовсім.

Невміння переживати емоції

Усім нам доводиться стикатися з людьми, ситуаціями та обставинами, які нас засмучують, дратують, засмучують, виводять із себе. Звичайно, зустрічаються також люди, ситуації та

обставини, які надихають, дають надію, підтримують та допомагають знайти сенс.

Навчившись справлятися лише з половиною своїх емоцій, ви серйозно обмежуєте себе. Доводиться щосили намагатися, щоб уникнути будь-яких неприємних ситуацій, адже незрозуміло, як на них реагувати. У результаті ви починаєте уникати взагалі будь-якого ризику та дій, які можуть змінити ваше життя, у тому числі на краще.

Поступово негативні емоції все більше вас обмежують: ви страждаєте від нападів агресії чи смутку, не розуміючи, як від них позбутися. Вміючи справлятися лише з половиною емоцій, ми лише наполовину живемо тим життям, яке хотіли б.

Як це подолати

Адекватна робота з емоціями для кожного виглядає по-різному, але найчастіше передбачає такі кроки:

- зрозуміти, що саме сталося;
- визнати обґрунтованість власних почуттів;
- намітити план дій зміни ситуації.

Насамперед потрібно зрозуміти, чому ви так засмучені чи стурбовані. Поки немає ясності, ви даремно витратите час і прокручуватимете в голові ситуацію, не розуміючи, що настільки сильно вас поранило.

Потім слід визнати обґрунтованість своїх почуттів. Нагадайте собі, що ви не виняток: будь-який у такій ситуації відчув би (і відчуває) приблизно те саме, і ваші відчуття абсолютно нормальні. Дозвольте собі будь-які фізичні прояви переживань: цілком нормально заплакати, написати про все у щоденнику або поговорити з близьким другом.

Тільки розібравшись, у чому річ, і дозволивши собі виплеснути емоції, можна починати думати у тому, як змінити поведінку чи ставлення, щоб у майбутньому отримувати потрібний результат.

Відмовки

Ми оцінюємо життя за наслідками, а не намірами. Неважливо, що ви збиралися зробити або зробили б, якби ви мали час; неважливі причини, з яких ви чогось не змогли, має значення тільки те, що ви в результаті зробили. Потрапивши в цикл самосаботажу, ми часто змішуємо виправдання та реальні результати. Ховаючись за виправданнями, ми маємо можливість хоча б ненадовго відчути задоволення.

Коли ми маємо мету, мрію чи план, наміри не відіграють жодної ролі: справа або зроблена, або ні. Намагаючись назвати причину, через яку ми

не зробили те, що самі ж запланували, ми просто підтверджуємо, що ця причина переважила колишні амбіції, і не виключено, що так буде й потім.

Відмовки іноді допомагають уникнути некомфортних відчуттів, що є важливим елементом особистісного зростання.

Як це подолати

Почніть оцінювати результати і намагайтеся зробити хоча б одну важливу справу за день.

Неважливо, як давно ви збираєтеся сходити до спортзалу; важливо лише, скільки разів ви туди сходили. Не має значення, що ви збираєтеся допомогти другу; важливо лише, чи ви це в потрібний момент. Неважливо, скільки ви всього вигадали для розвитку свого бізнесу; важливо, що з цього ви здійснили.

Не дозволяйте собі виправдовувати власну бездіяльність. Припиніть заспокоювати себе відмовками. Візьміть за правило оцінювати день після того, скільки всього корисного, важливого, здорового ви зробили, і побачите, як швидко з'явиться прогрес.

Неорганізованість

Якщо в житті, в будинку або робочому просторі немає порядку, це означає, що ми не просто не приділяємо уваги навколо. Ми навмисно створюємо хаос, який заважає зосередитись.

Акуратний і добре організований простір — і робочий, і для життя — украй важливий для досягнення успіху. Чистота, одяг на місці, щоб уранці не витратити часу на збори, на кухні все прибрано, на столі порядок. Важливі папери краще зберігати у робочій зоні. У спальні має бути тихо та спокійно. А наприкінці дня всі речі треба розкласти на місця.

Без чистоти та порядку навколо ми позбавляємо себе деяких можливостей. У хаосі не народжується нічого гарного чи позитивного, і у глибині душі ми це знаємо. Постійне безладдя може бути проявом самосаботажу: якщо навколо чисто і все на своїх місцях, нам стає не по собі. Адже тепер немає жодних причин не взятися за справу чи не почати працювати над собою. Зберігаючи довкола хаос, ми намагаємося уникнути цього дивного відчуття.

Поки в нашому будинку немає порядку, у нас ніби залишається поважна причина не братися до справи.

Як це подолати

Як і в багатьох інших ситуаціях, потрібно починати з малого та змінювати звички поступово. Перш за все наведіть порядок і позбавтеся непотрібного мотлоху у своїй кімнаті. Краще навіть почніть з одного кута, шухляди столу або шафи і переходьте до наступної зони, тільки коли

приберете попередню. Придумайте правила, які допоможуть підтримувати порядок.

Потім переходьте до організації свого життєвого простору, щоб він працював на вас, а не проти. Біля ліжка поставте лампу для ароматичного масла або ще щось, що допоможе заспокоїтися і налаштуватися на відпочинок. У кухні повісьте календар, який можна вносити всі сімейні справи. Якщо вам часто надходить пошта, відведіть для листів та рахунків відповідне місце. А якщо нікуди скласти випрані речі, спробуйте влаштувати велике прання раз чи два на тиждень.

Поступово ви почнете звикати працювати за столом, на якому завжди лад, і звичка стане другою натурою. Ви відчуєте, що так і стресу менше, і контролю над своїм життям більше.

Дуже складно стати тією людиною, якою ви хочете стати, якщо навколишнє середовище зовсім не відповідає цьому.

Прихильність до того, чого ви взагалі не хочете

Іноді ми починаємо мріяти про те, що підглянули в когось іншого. А іноді знаємо, чого хочемо, але потім переростаємо свої колишні бажання.

У деяких випадках доводиться довго боротися, щоб змусити себе захотіти, що нас не приваблює. Така боротьба спустошує, адже ми нав'язуємо собі чужі бажання. І це зовсім не те саме, що відсутність мотивації чи опір. Ми не можемо досягти результату зовсім не через страх або відсутність навичок; просто ми розуміємо, що

взагалі хочемо не цього. У такій ситуації ми можемо відчувати розгубленість та нездатність згорнути з нав'язаного обставинами шляху.

Якщо щось ніяк не вдається, запитайте себе: «Чи хочу я цього насправді?» Чи вам потрібна ця робота, чи вас приваблює гучна назва посади? Ви любите цю людину чи просто хочете мати партнера? Ви ще вірите у звичний вам образ успіху? А якщо так, то що буде, якщо від нього відмовитись?

Нерідко самосаботаж означає, що ми не знайшли поки що вірний шлях. Настав час переглянути свої цілі і вирішити, що ж нам насправді потрібно, навіть якщо хтось у нас розчарується або доведеться зрадити старі ідеали.

Ми не зобов'язані до кінця днів намагатися досягти того, що здавалося ідеальним чином успіху, поки ми були молоді і багато про себе не знали. Наш єдиний обов'язок — ухвалювати рішення на користь себе нинішніх.

Як це подолати

Бути готовим прийняти той факт, що ваше уявлення про успіх, можливо, дуже змінилося за останні роки.

Можливо, тепер для вас успіх – це відчуття умиротворення чи можливість подорожувати, а не сидіти в офісі. Може, вам найважливіше міцна дружба чи гармонійні стосунки. А може вам не хочеться до кінця життя займатися бізнесом, який ви почали десять років тому. Або вам здавалося,

що ви знайшли роботу своєї мрії, але тепер вона подобається набагато менше.

Відмовляючись від усього, що нам більше не підходить, ми даємо можливість побачити, що ще буває у світі. Однак для того, щоб поступитися на якийсь час гордістю і зважитися визнати реальність, потрібна колосальна сміливість.

Звичка засуджувати та оцінювати

Усі ми знаємо, що звичку обговорювати людей та їх рішення не можна вважати ні здоровою, ні позитивною. Шкоди від неї навіть більше, ніж ми припускаємо: вона заважає не лише будувати стосунки, а й досягати успіху.

Коли ми засмучені тим, що хтось успішніший за нас, ми іноді намагаємося знайти у цієї людини якийсь недолік, сподіваючись, що нам стане легше. Звикли робити це щоразу в подібній ситуації, ми починаємо вірити, що успішних людей найчастіше не люблять. І якщо у нас з'явиться можливість чогось досягти, ми почнемо чинити опір, адже успіх змусить нас змінити уявлення про себе.

Багатьом у дитинстві говорили, що будь-хто, хто має гроші, неодмінно лиходій: «Та вже, багатії просто негідники». Дитина поступово звикає вважати всіх без винятку заможних людей негідниками, а подорослішавши, починає саботувати власні спроби заробити та розбагатіти. Він уже зрозумів, що багатих не люблять.

Оцінюючи інших, ми починаємо і себе застосовувати ті ж параметри. Засуджуючи когось

із заздрощів, ми йдемо шляхом самосаботажу і в результаті завдаємо набагато більшої шкоди собі, ніж комусь ще.

Як це подолати

Багато хто переконаний, що важливо спершу полюбити себе, а потім уже вдасться полюбити інших. Але все навпаки: навчившись любити людей, ви зможете полюбити себе.

Щоб нікого не засуджувати, намагайтеся не робити необґрунтованих припущень. Натомість нагадайте собі, що ви не бачите повної картини і не знаєте всіх обставин.

Навчившись ставитися до інших з більшим *співчуттям*, ви зможете і до себе ставитися дбайливіше. Коли бачите, що хтось має те, чого ви самі хочете, порадуйтеся за цю людину. Спершу це буде непросто. Але таке ставлення обов'язково повернеться до вас взаємністю.

Гордість

Під впливом гордості ми часто ухвалюємо найневдаліші рішення.

У деяких випадках ми точно знаємо, що стосунки не складаються, але соромимося залишитися на самоті і вважаємо за краще страждати. Почавши бізнес, ми іноді усвідомлюємо, що витівка нам не особливо подобається, але відмовляємося визнати, що

треба щось міняти чи просити про допомогу. Це саме ті випадки, коли ми опиняємося жертвами власної гордості: приймаємо рішення, виходячи з того, як, на нашу думку, інші оцінюватимуть нас, і не враховуючи реальних умов. Адже це не тільки неправильно, але навіть небезпечно.

Як це подолати

Щоб гордість не впливала на нас так сильно, доведеться навчитися сприймати себе чесніше та цілісніше.

Замість того, щоб постійно доводити оточуючим, що ми бездоганні та ідеальні, потрібно подивитися на себе реалістично. Як і будь-яка людина, ми намагаємося щосили, незважаючи на слабкості. Зрештою, набагато дурніше продовжувати робити щось невідповідне просто через чужу думку, ніж звільнитися від того, що стало неактуальним. Вас набагато більше поважатимуть за здатність визнати, що ви не ідеальні, як і всі люди, і здатні вчитися, змінюватись і намагатися наскільки це можливо.

При такому настрої вам простіше дізнаватися про нове. Не переконуючи себе в тому, що все на світі знаєте або зобов'язані здаватися ідеалом, ви отримуєте можливість чесно сказати, що помилилися, попросити про допомогу і навіть у чомусь спертися на інших. Іншими словами, ви відкриваєте собі можливості для зростання, завдяки чому життя точно стане кращим.

Успіх та почуття провини

У світі стільки жаху, болю, невдачі. Хіба можемо ми дозволити собі жити щасливим, благополучним життям?

Багато хто з нас думає приблизно так. Один із найсерйозніших ментальних бар'єрів пов'язаний із почуттям провини. Воно з'являється, коли вдається влаштувати життя так, щоб мати все, що хочеться, і навіть більше. Причини можуть бути різними, але в цілому все зводиться до думки про те, що ми «на це не заслуговуємо».

Це відчуття часто з'являється коли ми починаємо більше заробляти або можемо дозволити собі різні приємні речі. Нерідко люди починають поводитися так, ніби хочуть позбавитися високого доходу: витрачають багато і бездумно або дозволяють собі все гірше працювати. А все тому, що їм некомфортно мати більше, ніж потрібно, і хочеться повернутись у звичні рамки матеріальних обмежень.

На жаль, з успіхом нерідко приходить почуття провини, особливо у добрих і чесних людей, яким важливо чинити по совісті та жити простим життям.

Як це подолати

Будь ласка, зрозумійте, що найуспішніші з нас у подібних ситуаціях жодної провини не мають. Це почуття виникає, коли ми, звикнувши до скромних доходів, раптом отримуємо можливість жити в достатку.

Важливо зрозуміти, що гроші та успіх — це інструменти, за допомогою яких ви отримуєте шанс нарешті допомогти іншим, можливо, дати роботу, вплинути на чиєсь життя і навіть змінити його. Не варто розглядати успіх як ознаку зміни соціального статусу, саме від цього нам стає некомфортно. Краще визнати, що завдяки успіху можна почати робити важливі та потрібні справи для себе та інших.

Боязнь невдачі

Як часто ми не наважуємося навіть спробувати щось нове через остраху виглядати безглуздо чи відразу зазнати невдачі?

Саме страх невдачі не дає багатьом з нас почати робити те, що дозволить досягти в чомусь справжньої майстерності. Проте буває в неї й інша, більш підступна форма. Ось у нашому житті з'являється щось нове та позитивне — і скоро ми починаємо турбуватися: «щось тут не так». Скажімо, раптом нам зраджує партнер? Або ми просто ось-ось все це нове та прекрасне втратимо.

Такі передчуття близької катастрофи виникають, коли ми отримуємо нарешті щось, про що давно мріяли, що нам важливо, що хочемо зберегти, і боїмося можливої втрати.

Як це подолати

Можна зазнати невдачі, пробуючи щось нове та складне. Або просто через те, що ми не *робимо* чогось вчасно, не доопрацьовуємо, не беремо на себе відповідальність за свої дії.

Це дві різні ситуації, і важливо усвідомлювати цю різницю.

Так, ми іноді боїмося, що за перших спроб не покажемо ідеального результату або зазнаємо фіаско. Однак набагато гірше не досягти бажаного тому, що ми взагалі не намагаємося або не діємо досить рішуче. Невдачі неминучі, але важливо, чому вони трапляються.

Невдача через нашу власну безладність або малодушність неминуче відкидає нас назад. Невдача у новій, тільки розпочатій справі є крок уперед, до успіху.

Применшення

Ми свідомо принижуємо масштаб досягнутого успіху з двох причин. Або прагнемо нікого не роздратувати і не викликати заздрість, сподіваючись, що так нас більше любитимуть і цінуватимуть, або боїмося визнати, що справді змогли це зробити.

Багато хто чекає на момент, коли нарешті можна відчувати, що вдалося досягти саме того успіху, про який довго мріялося. Однак нерідко в такий момент ми раптом розуміємо, що взагалі нічого особливого не домоглися і не такі вже задоволені собою.

Це відбувається через звичку применшувати свої здобутки. Ми боїмося дозволити собі відчувати, що

все вийшло, бо з висоти страшніше падати. І потім, якщо визнати, що ми досягли бажаної «вершини», то чого прагнути далі? Ми боїмося спустошення, яке настає іноді після серйозних перемог, і тому швидше вигадуємо нову мету.

У спілкуванні з іншими ми не дозволяємо собі пишатися досягненнями, адже нас з дитинства вчать, що це погано (і справді гордість може мати і негативні прояви). У такі моменти ми відчуваємо, що «краще за інших» просто тому, що чогось досягли, і нам некомфортно. Це і не дуже чемно, і не відповідає дійсності.

Як це подолати

Ми можемо одночасно визнавати різноманітні успіхи інших, і радіти власним досягненням. Краще не відмахуватися від компліментів та похвали, а сказати приблизно так: «Дякую, мені довелося над цим багато працювати, і тепер я дуже тішуся, що все вийшло».

Якщо ви побоюєтеся, що надто швидко досягли «вершини», спробуйте розібратися, як ви взагалі розумієте прогрес. За успіхом далеко не завжди йдуть невдачі. Досягши чогось, ми зовсім не обов'язково це втрачаємо і повертаємося у вихідну точку. Подібні сценарії неминучого фіаско - це самосаботаж, адже куди простіше залишатися в старій зоні комфорту і нічого не прагнути.

Набагато правильніше повірити, що коли в нашому житті покращується щось одне, це неминуче відбивається і на всьому іншому. Наші здобутки готують нас до майбутнього. Ми

продовжуємо рухатися до мети, і життя поступово покращується. А от якщо ми, досягнувши мети, не визнаємо цього і лякаємося успіху, справи починають йти гірше.

Нездорові звички

Це один із найпоширеніших способів саботувати власний успіх: ми тримаємось за звички, які не дають рухатися до нових цілей.

Наведемо кілька прикладів: ми стверджуємо, що хотіли б покращити фізичну форму, але ніяк не змінюємо звичного способу життя. Або хочемо щось змінити у професійній галузі, але переконуємо себе, що зміни страшно важкі, а то й неможливі.

В основі такої поведінки завжди лежить той факт, що, з одного боку, ми усвідомлюємо, що важливо змінюватись і рухатися вперед, але з іншого боку – боїмося дискомфорту, пов'язаного зі змінами. Найчастіше це протиріччя призводить до серйозної внутрішньої напруги та розчарувань; ми переживаємо якийсь переломний момент і з цього стану змушені змінюватись.

Однак наша мета в тому, щоб не *доводити* справу до кризи та вчасно розібратися, які саме переконання не дають жити у спокої та комфорті.

Як це подолати

Визначтеся, як особисто ви розумієте здоровий спосіб життя. Як має виглядати таке життя? Що ви відчуватимете і чим займатиметеся?

У таких питаннях складно спиратися виключно на чужу думку. Адже всі ми унікальні, і у кожного свої потреби, переваги та можливості.

Краще розберіться, що підходить саме вам: тип здорового харчування, рівень фізичного навантаження, режим сну. Як і в багатьох інших випадках, переходити на здоровий спосіб життя та змінювати звички краще поступово. Замість того, щоб відразу змушувати себе приходити до шостої ранку в спортзал і займатися годину, проведіть там 15 хвилин. Можна пробувати різні групові заняття або змінювати розклад, щоб вибрати те, що вас повністю влаштовує.

Намагайтеся зробити так, щоб рухатися до успіху було простіше. Готуйте здорову їжу, тримайте під рукою пляшку із чистою водою, щоб не забувати регулярно пити. Виробляйте здорові звички поступово, починаючи з тих, що вписуються у ваш спосіб життя.

Страшна «зайнятість»

Ще одна поширена форма самосаботажу - відволікати себе кожну вільну хвилину якимись справами, не залишаючи можливості задуматися про своє життя.

Люди, які постійно «страшно зайняті», тікають від себе.

Ті, хто завжди зайнятий самі цього хочуть. Причому багато людей, у яких і справді дуже

напружений графік, зовсім не вважають себе такими вже зайнятими. Справа в тому, що бути «страшно зайнятим» не завжди добре: це може бути ознакою невміння керувати часом та планувати справи.

Якщо людина весь час дуже зайнята, вона здається важливою і ніби стоїть особняком. Така поведінка неминуче викликає стрес, і ми можемо зосередитись тільки на поточних справах. Постійна завантаженість може бути просто способом відволіктися від важливих проблем.

Як це подолати

Якщо у вас і справді божевільний розклад, ви не зможете досягти максимальної продуктивності та ефективності. У такому разі насамперед важливо визначити пріоритети, виявити найважливіше, передоручити хоча б частину справ, а якісь зовсім скасувати.

Якщо ви помічаєте, що навмисно перевантажуєте себе або волієте жити в хаосі невідкладних справ, навчіться планувати, цінувати рутину і простоту. Для початку візьміть за правило записувати п'ять найважливіших справ кожного дня і фокусуйте всі сили саме на них.

Божевільна зайнятість нерідко дає відчуття «захищеності», і з цим теж доведеться попрацювати. Чи здається вам, що ви важливіші за інших? Чи не використовуєте ви напружений графік як відмовку, щоб уникати когось чи чогось відмовлятися? Важливо знайти більш здорові та продуктивні способи впоратися з подібними

відчуттями. Наприклад, навчитися почуватися впевнено просто тому, що ви добре робите щось важливе і пишаєтеся своїм результатом. Або знайти спосіб спокійно та ясно позначати власні межі та потреби у відносинах.

Занадто багато часу не з тими людьми

Очевидно, що багато чого в нашому житті залежить від того, з ким ми проводимо час. Тому вибір свого оточення може бути ще одним проявом самосаботажу.

Напевно, ви можете згадати когось із ваших знайомих, хто вас дратує, через кого ви почуваетесь невпевнено чи пригнічено, але з ким продовжуєте спілкуватися. Найчастіше такі стосунки не є по-справжньому токсичними, проте точно вам шкодять.

Якщо у відносинах із кимось із друзів чи знайомих ви занадто часто почуваетесь приниженим чи заздрите, варто поступово збільшити дистанцію з цією людиною. Цілком не обов'язково бути грубим, жорстким або повністю викреслювати когось із життя. Але важливо розуміти: ті, з ким ви проводите *більшу* частину часу, впливають на ваше майбутнє, так що вибирати оточення потрібно з розумом.

Як це подолати

Намагайтеся включати у своє коло спілкування людей, які вас підтримують та надихають, у кого схожі з вами цілі, кому подобається проводити з

вами час. Після кожної нової зустрічі ви повинні відчувати душевний підйом, а не втому та злість.

Щоб знайти друзів, потрібен час, і не завжди виходить одразу сформувати компанію однодумців. Для початку можна покликати когось, хто вам подобається, випити каву чи запропонувати зробити щось разом. Будуйте відносини поступово, а потім бережіть та розвивайте їх.

Ірраціональні страхи

Ще один поширений прояв самосаботажу — постійне занепокоєння, що станеться щось жахливе.

Напевно, така поведінка вам знайома хоча б якоюсь мірою. Раптом з'являється неприємна думка про те, чого, швидше за все, ніколи не трапиться, за нею накриває відчуття незрозумілого страху, і ми починаємо уявляти всілякі сценарії кінця світу. Іноді ми настільки звикаємо до цієї думки, що починаємо діяти так, ніби всі ці страхи мають під собою підставу.

Нераціональні страхи, особливо якщо вони стосуються зовсім неймовірних речей, часто є проекцією цілком обґрунтованих побоювань. Поки ми усвідомлюємо, що насправді нічого боятися, можна вважати, що нераціональні страхи просто дають нам можливість виплеснути негативні емоції. А от якщо ви помічаєте, що постійно крутите в голові одні й ті самі думки про нереалістичні або несуттєві події, ймовірність яких майже нульова, варто розібратися, чи це не є

відображенням реальних і обґрунтованих побоювань про щось інше.

Наприклад, якщо ви раптом починаєте боятися сідати на пасажирське місце в машині, подумайте, чи це не проекція боязні «рухатися вперед» або «втратити контроль». Якщо ви починаєте побоюватися, що вас раптово звільнять, це може бути пов'язане з тим, що ви вважаєте себе негідним цьогорічної роботи. А може, хтось із начальників до вас несправедливий.

Як це подолати

Замість того, щоб витратити сили і намагатися контролювати події в рамках найбільш негативних сценаріїв, подумайте, про що може говорити вам це почуття страху і що робити.

Якщо страх це метафора, то що вона може означати? Боязнь раптово втратити джерело доходу — це символ вашого прагнення максимальної захищеності та стабільності? А страх перед майбутнім — можливо, він означає, що зараз ви не живете на повну силу? Раптом страх приймати рішення доводить, що ви чудово знаєте, чого хочете, але боїтеся зробити вибір?

В основі наших головних страхів лежить якесь повідомлення, яке ми самі собі намагаємося відправити, щоб показати, що для нас насправді важливо. Розібравшись, у чому тут справа, ви обов'язково знайдете і адекватний спосіб досягти бажаного.

Як зрозуміти, що ви знаходитесь у циклі самосаботажу

Навіть якщо ви розумієте, як проявляється самосаботаж, буває дуже складно усвідомити, що ви саме так поведетеся.

Ознаки самосаботажу іноді бувають практично непомітними. А тому ми не приділяємо цій проблемі належної уваги доти, доки вона не загостриться або поки хтось інший не скаже нам про це.

Перерахуємо деякі з найбільш явних симптомів самосаботажу.

Ви розумієте, чого не хочете, але не думаєте про свої бажання

Ви витрачаєте набагато більше часу на переживання і нав'язливі думки про те, чого ви не хотіли б, ніж планування того, чого хочете.

Ви витрачаєте багато часу, щоб справити враження на тих, кому явно не подобається, і набагато менше часу проводите з тими, хто вас цінує і любить

Ви щосили намагаєтеся змінитись так, щоб викликати заздрість у тих, кого ви вважаєте ворогами. При цьому ви набагато менше сил витрачаєте на той бік своєї особистості, яку рідні та друзі люблять і цінують, і не ставите близьких на чільне місце.

Ви ховаєте голову в пісок

Ви намагаєтеся не думати про деякі важливі життєві питання, наприклад, скільки і кому ви

повинні грошей або скільки платять фахівцям у вашій області приблизно за таку ж роботу, як у вас. Якщо хтось починає з вами сперечатися, ви волієте уникнути розмови і забути про неї, а не з'ясувати причину розбіжностей і знайти рішення. Іншими словами, ви ігноруєте важливі речі, тому розраховувати на виправлення ситуації не варто.

Вам важливіше переконати інших, що з вами все гаразд, ніж насправді почуватися нормально

Вам важливіше викласти фотографії, на яких ви чудово проводите час, ніж насправді радіти життю. Ви витрачаєте багато зусиль, намагаючись переконати інших у власному благополуччі, і не готові чесно розповісти про те, що з вами відбувається, людям, які могли б вам допомогти чи підтримати.

Для вас найважливіше подобатися оточуючим, хоча іноді для цього доводиться жертвувати благополуччям

Ви набагато більше думаєте про те, чи схвалять люди ваші дії (що це за «люди», до речі?), а не про те, чи ви самі задоволені власними рішеннями і вчинками — і взагалі тим, хто ви є.

Найбільше ви боїтеся власних почуттів

Якщо справа дійшла до того, що найбільше у світі ви боїтеся не впоратися з власними емоціями,

отже, тільки ви стоїте на шляху — серйозніших перешкод просто немає.

Ви кидаєтеся підкорювати чергову висоту, навіть не розібравшись, чому ви цього хочете

Якщо ви робите «все, що належить», але надвечір завжди відчуваєте спустошення і пригніченість, швидше за все, ви зайняті не тим, чим потрібно, і слідуєте чужому рецепту щастя.

Ви вважаєте, що ваш захисний механізм є головною проблемою

Замість того, щоб усіма силами намагатися припинити переїдати, забагато витратити, зловживати алкоголем чи сексом — ви й самі знаєте, що вас турбує, — подумайте, чому ви це робите, яку емоційну потребу задовольняєте? Не відповівши на це питання, ви все життя боротиметеся зі шкідливими звичками.

Ви надто прислухаєтеся до своїх сумнівів та недооцінюєте потенціал

Схильність дивитися на речі з негативної точки зору виробляє у нас звичку думати, що все «погане» реальніше за хороше. Якщо йти на поводу у цієї схильності, ми незабаром повіримо, що всі наші ірраціональні страхи є реальнішими, ніж позитивні події, які насправді відбуваються.

Ви намагаєтеся займатися всім одразу

Ваша сила волі не безмежна, і часу протягом дня у вас не так багато. Не намагайтеся досягти успіху у всьому; краще вирішіть, що для вас найважливіше. Зосередьтеся саме на цьому, а решту можна відкласти або взагалі ігнорувати.

Ви чекаєте, що хтось вкаже вам шлях, схвалить ваші рішення чи створить те життя, про яке ви мрієте

Ми з дитинства звикаємо думати, що успіх дістається найталановитішим чи найгіднішим, а також тим, хто народився з особливими привілеями. Дорослі ми розуміємо, що успіху домагаються ті, хто зумів об'єднати щирий інтерес, потрібні навички, пристрасне ставлення до справи і знайшов нішу на ринку. Додати трохи завзятості - і ви не досягнете успіху, тільки якщо кинете справу на півдорозі.

Ви не усвідомлюєте, наскільки багато чого вже досягли

П'ять років тому ви були зовсім іншою людиною. Ви поступово змінюєтеся, і відповідно має змінюватися і ваше уявлення про себе. Визнайте власні заслуги: ви подолали те, що видавалося неможливим, і створили те, що здавалося недосяжним. Ви пішли набагато далі, ніж думаєте, тому знаходитеся набагато ближче до мети, ніж може здаватися.

Виявити підсвідомі наміри

Однією з причин, через які ми переживаємо гострий внутрішній конфлікт чи потрапляємо в пастку самосаботажу, є звані підсвідомі наміри. Це ключові життєві цілі [6] .

Наші підсвідомі наміри - це те, чого ми хочемо найбільше, проте нерідко ми навіть не усвідомлюємо їх. Зробити це можна, якщо подивитися, що нам дається особливо тяжко і що найбільше мотивує. Якщо вийде заглянути досить глибоко, під шари мотивуючих ідей, що накопичилися за довгі роки, то можна докопатися до фундаментальної причини. А коли ви знайдете таку причину для всіх ваших дій, це і буде той самий підсвідомий намір.

Люди здаються нераціональними і непередбачуваними доти, доки ми не розберемося, якими є їх підсвідомі наміри.

Наприклад, якщо таким наміром є набуття свободи, людина може саботувати професійні можливості. А якщо це відчуття затребуваності та привабливості, люди можуть регулярно опинятися у відносинах, де швидко виникає сильне взаємне тяжіння, але вважатимуть за краще уникати серйозних довгострокових рішень, боячись, що емоційне напруження спаде. Якщо підсвідомим наміром є прагнення контролювати власне життя, людина може боятися всього, що означає втрату контролю. Ті, хто найбільше хоче безумовної любові з боку всіх оточуючих, можуть іноді вдавати безпорадні: якщо не демонструвати *потребу* в інших, ці інші можуть перестати звертати увагу і навіть зовсім зникнути.

Найважливіше зрозуміти, що всі наші підсвідомі наміри просто прикриття ключових потреб. При

цьому ключова потреба – це протилежність основного наміру та ще один прояв вашого *призначення*. Скажімо, якщо ваш підсвідомий намір — це повний контроль, то ключовою потребою є довіра. Якщо підсвідомий намір бути затребуваним, то ключова потреба — це впевненість у тому, що ви важливі і потрібні. Якщо підсвідомий намір проявляється як прагнення бути всіма коханим, то ваша ключова потреба – любов до себе.

Чим меншою мірою ви задовольняєте ключову потребу, тим голосніше виявляються підсвідомі наміри.

Якщо вам необхідно відчувати довіру і заради цього ви маєте намір зберігати контроль над тим, що відбувається, то чим менше підтримки з боку ви відчуваєте, тим активніше працюють ваші захисні механізми. Це може виявлятися як порушення харчової поведінки, прагнення ізоляції, перебільшена увага до зовнішності. Якщо ваш підсвідомий намір — свобода (ви хочете відчувати автономність), то чим складніше вам реалізувати власні бажання, тим більше ви саботуєте можливості. А в ситуаціях, коли «правильно» почуватися щасливим, ви зазвичай вимотані та пригнічені.

Що краще ви задовольняєте ключові потреби, то менше виявляються ознаки підсвідомих намірів.

Розібравшись, чого людина насправді хоче, ви зможете пояснити особливості її поведінки та звичок. Ви безпомилково передбачаєте його поведінку в будь-якій конкретній ситуації. Що ще важливіше, почавши запитувати себе про те, чого ви насправді хочете, ви зможете перестати битися

з симптомами і почнете працювати з єдиним важливим для вас завданням: жити відповідно до ключових потреб, тобто в гармонії з вашим особистим призначенням.

Робота з пригніченими емоціями

Існує різниця між тим, щоб зрозуміти причини самосаботажу та припинити його.

Як тільки ми розуміємо кореневу причину та зміст своєї поведінки, ми можемо почати цю поведінку змінювати. Ми адаптуємось. Подолання самосаботажу вимагає не просто розуміння його причин, а й уміння діяти так, як насправді потрібно і хочеться, хоча спочатку це може бути досить некомфортним і викликати відторгнення.

Це дуже важлива частина всього процесу. Вам доведеться визнати наявність емоцій, які ви прагнули ігнорувати. Коли ви припиняєте самосаботаж, пригнічені емоції, про які ви, може, й не здогадувалися, починають виявлятися. Спочатку ви можете почуватися навіть гірше, ніж раніше.

Подолаючи прояви самосаботажу, ми не дуже потребуємо підказок щодо дій: ми знаємо, що хочемо і що треба робити. Нас утримує лише побоювання власних почуттів та емоцій. Щоб почати позбавлятися від звички їх придушувати, можна використовувати наведені нижче підходи. Так ви дасте собі більше часу та свободи у складний період змін.

Емоції, які з'являються найчастіше

Спочатку ви, напевно, відчуєте опір. Ви ніби в глухому куті; у тілі з'являються сильна напруга і

затиснення, ніби ви б'єтеся об стіну. Як правило, такі відчуття маскують інші реальні переживання.

Відчувши опір, не намагайтеся подолати його за будь-яку ціну. При такому підході ви лише продовжите битися в ту ж стіну і лише посилите прояви самосаботажу, оскільки боротиметеся з проблемою, а не вирішуватимете її.

Для початку потрібно знайти правильні питання:

Чому я зараз так почуваюся?

Що це відчуття говорить мені про дії, які я намагаюся зробити?

Чи потрібно мені зараз побачити та зрозуміти щось важливе?

Що мені потрібно зробити, щоб задовольнити свої потреби?

Потім важливо згадати, як ви бачите власне майбутнє та що вас надихає. Поясніть собі, чому ви хочете діяти саме так і чому прагнете змін. Усвідомивши, що основа вашої мотивації - прагнення змінити життя на краще, ви швидко помітите, що опір слабшає. Тепер ви спираєтеся на бачення, яке сильніше за страх.

Не виключено, що ви відчуєте злість чи смуток чи вам здасться, що ви просто неадекватні. Важливо дати всьому цьому проявитись, а далі просто спостерігати. Постарайтеся визначити, чи виникає напруга чи затиснення десь у тілі. Що взагалі відчуває ваше тіло у зв'язку із цими почуттями? Найгірше — боятися відчути емоцію, тим більше, що емоції часто викликають фізичну напругу, яку ми пояснюємо іншими причинами.

Важливо пам'ятати, що значна частина цих відчуттів може бути пов'язана зі звичним самосаботажем. Якщо ви злитесь на когось із

батьків за їхнє поведження з вами, то навряд чи здивуєтесь, що ключовими емоціями в циклі саботажу стосунків виявляться недовіра та агресія. Взагалі почуття, пов'язані з проявами самосаботажу, виникають не так: вони підказують, які насправді наші потреби і які внутрішні проблеми вимагають вирішення.

Щоб повністю прожити та випустити емоції, які вдалося помітити, спробуйте написати собі листа. Можна звертатися до себе в минулому чи писати собі сьогодні з майбутнього. Можна сформулювати коротку мантру чи скласти цілий маніфест. Нагадайте, що досить любите себе і не погодьтеся на півзаходи. А ще — що цілком нормально злитися через несправедливість чи колись щось іде не так. Дайте собі можливість відчувати глибину власних емоцій, щоб вони не контролювали більше вашу поведінку.

Відокремити дії від почуттів

Остання та найважливіша порада для подолання самосаботажу – навчитися відокремлювати дії від почуттів.

Ми не рухаємося до важливих цілей не тому, що не здатні змінюватись. Ми стоїмо на місці, тому що не *налаштовані* на зміни та, отже, не діємо.

Навіть якщо у вас вже є бачення ідеального майбутнього та розуміння, що саме це вам і потрібно, ви все ж таки можете не знаходити потрібного настрою, щоб почати рухатися обраним шляхом.

Справа в тому, що наші почуття мають створювати відчуття комфорту. Нам добре, поки ми робимо тільки те, до чого звикли, і залишаємось у зоні знайомого та відомого. Тіло

при цьому почувається у «безпеці». Іноді досягнення чи зміни також здаються приємними — якщо створюють відчуття ще більшої безпеки. Але якщо зміна пов'язана з ризиком опинитися в незнайомому середовищі, ми хоч спочатку просто не можемо радіти, навіть якщо в масштабах життя це принесе тільки користь.

Проте можна навчитися обирати лінію поведінки, яка нам вигідна. Саме так ми змінюємо свою зону комфорту. Ми хочемо повторення звичних дій і в перші кілька разів можемо відчувати дискомфорт — і тут важливо вміти подолати сумніви і керуватися у своїх діях розумом, а не емоціями.

Будь-які емоції є прийнятними, і всі їх важливо помічати і визнавати, проте вони можуть не відповідати вашим здібностям. Емоції далеко не завжди виявляються достовірним відображенням реальності: вони пов'язані з вашою пам'яттю про минулий досвід та утримують вас у межах звичного та комфортного.

Ви можете думати, що взагалі ні на що не здатні, але найчастіше це зовсім не так. Може здаватися, що надії не залишилося, але це, швидше за все, не так. Ви можете відчувати, що все проти вас, і це, напевно, сильне перебільшення. І якщо здається, що всі навколо вас засуджують, ви, напевно, помиляєтеся.

І найголовніше: вам здається, що ви не *здатні* діяти, але це неправда. Ви просто не відчуваєте *волі* до дій, тому що не звикли до цього.

Спираючись на логіку та бачення майбутнього, ми здатні зробити життя кращим. Уявляючи це, ми

відчуваємо умиротворення і натхнення. А от якщо почати діяти, доведеться долати власний опір та дискомфорт. Ми не будемо щасливі на *початку* шляху, навіть якщо шлях вибраний «правильно».

Вкрай важливо навчитися діяти ще до того, як прийде потрібний настрій. Після кількох перших кроків ви відчуєте приплив мотивації, але вона не виникне сама собою — її потрібно формувати. Ви повинні себе надихнути та змусити діяти. Важливо просто почати, дозволити емоціям та енергії перебудуватись — і тоді ви відчуєте задоволення від тих дій, які наближають до мети, а не утримують у теперішньому.

Розділ 3. Поведінкові тригери вказують шлях до свободи

Отже, ви навчилися помічати ознаки самосаботажу. Тепер ви можете рухатися далі, спробувати краще зрозуміти себе та з'ясувати, чого хочете від життя і що для вас насправді важливо.

Цей етап — важлива частина загального процесу, оскільки для подолання контрпродуктивних навичок недостатньо просто розібратися, звідки вони беруться і як виявляються. Не менш важливо зрозуміти, якими є наші справжні потреби, чого ми насправді хочемо і як використовувати це знання, щоб почати будувати життя відповідно до тих, хто ми такі і для чого з'явилися на світ.

Поведінкові тригери існують не тільки для того, щоб вказувати на найболючіші точки. Вони демонструють щось набагато цінніше.

Кожна «негативна» емоція містить важливе повідомлення, ми поки що не розуміємо, як його інтерпретувати. І ось тут невеликі труднощі можуть набувати характеру хронічної проблеми. Не вміючи ні приймати, ні використовувати емоції, що виникають, ми взагалі відмовляємося помічати їх, заганяємо якнайглибше і намагаємося уникати всього, що може їх сколихнути. Так ми стаємо все більш залежними від зовнішніх обставин, адже пригнічених емоцій накопичується дедалі більше.

На перший погляд завжди здається, що події, які провокують емоційну реакцію, є проблемою. Але все зовсім негаразд. Проблема полягає в тому, що ми не уявляємо, що робити з власними почуттями і не розвиваємо необхідних навичок для роботи з емоціями.

Лише розібравшись у тому, чому певна подія чи обставина викликає такі сильні почуття, ми зможемо, використовуючи цей досвід як каталізатор, випустити емоції та почати змінювати життя на краще.

Як інтерпретувати негативні емоції

Тригери у кожного свої, але все ж таки буде корисно розібратися в особливостях деяких емоцій, які ми звикли вважати негативними.

Частина їх безпосередньо пов'язані з самосаботажем, тому важливо розібратися у тому природі. Справа тут не тільки в тому, щоби «подолати» ці емоції. Потрібно зрозуміти, що вони свідчать.

Злість

Злість — прекрасна емоція, що трансформує. До неї часто ставляться негативно через агресію, що супроводжує її, і багато хто з нас намагається злість придушувати.

Злитися цілком нормально. Злість нерідко підказує, якими ми є насправді, що для нас важливо і цінно. Наприклад, це чудовий індикатор особистих меж. А ще за проявами агресії видно, що ми вважаємо несправедливим.

Злість добре допомагає мобілізуватися і негайно почати діяти. Вона перетворює нас, і нерідко ми починаємо щось змінювати, лише розлютившись до краю. Все тому, що злість не повинна бути адресована комусь; вона має мотивувати нас змінитись самим і змінити своє життя. Поки ми не навчимося дивитися на агресію з цієї точки зору, ми її пригнічуватимемо, так і не вирішуючи проблеми. І ось тут агресія почне переходити в агресію: ми виплескуватимемо енергію на оточуючих, замість того, щоб, спираючись на цей цінний ресурс, міняти себе.

Злість не треба боятися. Використовуйте її, щоб краще визначити власні пріоритети та межі. А ще вона може підштовхнути нас до того, щоб багато чого змінити в собі та навколишньому світі.

Сум

Сум — нормальна та доречна реакція на втрату чогось, що нам було дорого.

Цю емоцію ми часто відчуваємо як наслідок розчарування. Скажімо, коли не склалися стосунки, коли ми втратили роботу чи наші очікування від життя в якийсь момент не справдилися.

Сум стає проблемою, тільки коли ми не дозволяємо собі пережити всі необхідні етапи горювання. Її не можна позбутися відразу; вона нерідко повертається хвилями, причому іноді в найнесподіваніші моменти.

Ми можемо раптово розплакатися, відчути пригніченість чи тугу за чимось втраченим. Цього не треба соромитися, і насправді тут немає нічого незручного. Вміння плакати в потрібний момент — одна з ознак емоційної стійкості, а ось ті, кому складно виплеснути емоції, часто виявляються вразливішими.

Вина

Ми частіше відчуваємо провину через *незроблене*, ніж від того, що зробили. Зазвичай вина мучить саме тих, хто не зробив нічого страшного; людина, яка вчинила мерзенність, навряд чи відчуває докори совісті. Отже, якщо ви відчуваєте провину від того, що надійшли з кимось погано, це якраз хороша ознака.

Проте почуття провини вимагає від нас готовності проаналізувати вчинки, які могли його викликати, і розібратися, коли наш поведінка не відповідала нашим інтересам. Якщо ми з кимось обійшлися несправедливо, потрібно знайти сили визнати це, перепросити і виправитися. Але якщо

почуття провини не пов'язане з конкретним вчинком чи подією, важливо замислитись, що чи хтось викликає у нас відчуття, ніби ми «погані» або доставляємо всім незручності.

Вина — це емоція, з якою ми знайомимося в ранньому дитинстві і яку проектуємо на нинішні обставини, коли нам здається, що чимось обтяжуємо інших.

Незручність

Нам незручно, коли ми робимо вчинки, якими навряд чи можемо пишатися.

Ніхто не здатний викликати в нас таке пекуче відчуття незручності, як ми самі. Коли ви впевнені, що дієте в умовах, що склалися найкращим чином, ви перестаете почуватися незручно. Звичайно, чужі коментарі чи поради можуть нас засмучувати, проте найжорстокіші глузування перестають зачіпати, коли ми вчимося приймати себе та пишатися собою.

Сором - один із відтінків незручності. Він з'являється, коли природне почуття незручності в якийсь момент стає нестерпним, і ми охоче проклинаємо себе і оголошуємо нікчемними та безглуздими.

Не вміючи впоратися з незручністю, ми починаємо страждати від значно тяжчого почуття.

Заздрість

Заздрість – це емоція-пастка. Вона може здаватися дуже схожою на гнів чи засудження,

але насправді складається з смутку та розчарування у собі.

Якщо хочете розібратися, чого ви насправді хочете від життя, подивіться на тих, кому ви заздрите. Зрозуміло, ви можете і не хотіти *саме того*, що є у них, але вас злить їхня готовність дозволити собі домагатися бажаного.

Коли ми дивимося на чужі досягнення через призму заздрощів, ми опиняємось під впливом особливо похмурої форми цього почуття. Але якщо використовувати заздрість, щоб зрозуміти, чого ми самі хотіли б досягти, ми можемо помітити у своїй поведінці прояви самосаботажу і нарешті почати рухатись до мети.

Можна подивитися на заздрість таким чином: припустимо, у когось є щось, чого ми дуже хочемо. Якщо ми не дозволяємо собі навіть спробувати досягти бажаного, то починаємо засуджувати щасливчика, якому все вдалося, адже це чудове виправдання власною бездіяльністю. Натомість набагато краще розібратися, куди ми особисто хочемо рухатися.

Образа

Зазвичай ми ображаємося тих, хто виправдовує наших очікувань.

У певному сенсі образа – це проекція жалю та розчарування. Однак, замість того, щоб підказати, як *нам* варто змінити поведінку, образа змушує нас міркувати про те, як мають змінитися *інші*. Зрозуміло, ніхто з оточуючих зовсім не зобов'язаний відповідати нашим уявленням та очікуванням. Проблема якраз і полягає у наших

нереалістичних очікуваннях: ми чекаємо, що хтось стане саме таким, як би нам хотілося.

Якщо ми часто ображаємося, найправильніше змінити власне уявлення про оточуючих і перестати вважати, що хтось нас підвів. Ніхто не повинен нас щиро любити; але люди можуть показати, як почати ставитись краще і до них, і до себе.

Відмовляючись від власних вигадок про те, якими мають бути інші, ми отримуємо можливість по-справжньому побачити тих, хто оточує нас, і зрозуміти, яку роль вони грають у нашому житті. Важливо не те, як їм варто було б змінитись, а те, чого ми можемо навчитися в контакті з ними.

Жаль

Ми часто думаємо, що жаль пов'язане з нашим минулим. Насправді воно, як і заздрість, показує, чого хочемо досягти у майбутньому.

Практично все набагато більше шкодують про те, чого не *зробили*, ніж про зроблене, і це не випадково. Жалі потрібні не для того, щоб засмучуватися через невідповідність наших минулих вчинків нашим же очікуванням. Жаль — це інструмент мотивації, за допомогою якого ми можемо навчитися відповідати власним очікуванням у майбутньому. Жаль підказують, що саме ми абсолютно точно повинні змінити і що хотіли б спробувати, поки не пізно.

Ви мало мандрували в молодості? Жаль підказує, що настав час надолужити втрачене. Ви не виглядали так, як хотілося б, і шкодуєте? Значить, це важливо виправити в майбутньому.

Доводилося приймати невластиві вам рішення? Жаль показує, що можна було б змінити. Чи не оцінили когось гідно? Жаль нагадує, що важливо цінувати і любити тих, хто зараз поряд з вами.

Хронічний страх

Якщо у вас у голові весь час крутяться думки про небезпеки, це не означає, що є якась реальна загроза. Часто вся справа в тому, що механізми психологічного захисту недостатньо розвинені або пригнічені через травму.

Коли нас захльостує потік думок, що лякають, неважливо, чого саме ми боїмося: думки несуть нас від однієї проблеми до іншої. Проте нерідко у яких можна розглянути важливу закономірність. Наприклад, ми можемо боятися «втратити контроль», тобто побоюємось якоїсь зовнішньої сили, яка позбавить нас наших досягнень.

Хронічні страхи часто зводяться до потреби повністю зосередитися на потенційній небезпеці і захиститися від неї. Нам здається, що якщо ми як слід похвилюємося, відчуємо тривогу або роздратуємося, то отримаємо шанс відвернути загрозу, підготуємося до неприємностей і зможемо хоча б частково контролювати те, що відбувається.

Сама поява думок про всілякі загрози означає, що ми перебуваємо у владі страху. Він *прямо зараз* заважає нам жити повним життям, оскільки ми зосереджені на тому, чого не можемо контролювати, і не працюємо з тим, що у нашій владі звичками, рішеннями, поведінкою. Хоча це могло допомогти нам рухатися до мети.

Таким чином ми боїмося власної проекції того, що вже відбувається.

Єдиний спосіб позбутися хронічного страху *пережити* його. Можна чинити опір, боротися, уникати того, що ми не можемо контролювати, — а можна навчитися дивитися на те, що відбувається інакше: «Будь що буде». Як тільки ми зуміємо просто знизати плечима, посміхнутися або навіть підняти руки вгору з фразою: «Та й гаразд, все буде добре», то знову здобудемо контроль.

Страх складно перемогти, тому що нам здається, що якщо ми поступимося страху, то опинимося у найгіршому із можливих сценаріїв. Насправді, це не так. Коли ми перестаємо боятися того, що знаходиться поза нашим контролем, і усвідомлюємо, що *ніщо* не може зруйнувати наше життя так, як *ми самі* його руйнуємо, підкоряючись негативним, нераціональним, непотрібним думкам, ми стаємо вільнішими.

Коли ми дозволяємо собі повністю прийняти реальність, страх іде і перестає нас мучити. І тут ми розуміємо, що так могло бути завжди.

Підсвідомість довго шепоче — а потім починає кричати

Прямо зараз будь-якого з нас найбільше дошкуляють зовсім не зовнішні сили та обставини, а власний розум, що підказує, що саме ми могли б змінити, виправити, перетворити у своєму житті. Якщо ігнорувати ці підказки, сигнали будуть голоснішими, а якщо так і не навчитися їх слухати, згодом ми зовсім перестанемо їх помічати і обов'язково за це поплатимося.

Усі відповіді у вас уже є. Ви точно знаєте, що робити. Ви можете створити все, що потрібно для неймовірного щастя. Потрібно лише навчитися заспокоювати думки — і ви побачите весь свій неймовірний потенціал, який давно чекає на можливість проявитися.

Жодного самосаботажу насправді не існує. Поведінка, яка, на вашу думку, вам заважає, насправді повністю відповідає вашим потребам. І не треба намагатися подолати себе та рухатися далі. Спробуйте розглянути кожен із поведінкових проявів, зрозуміти їх суть і задовольняти свої потреби вдалим і здоровим чином.

В наш час прийнято вважати, що кожен має бути самодостатнім від і до, а той, хто прагне схвалення, підтримки, участі інших, просто несамостійний. Однак подібний підхід злочинним чином ігнорує найважливішу для будь-якої людини потребу у спілкуванні.

Багато хто з нас відчуває себе безпечно та впевнено, тільки коли опиняється залежно від інших. Це не надто правильно. Однак вважати, що ми ні в кого не потребуємо і всього можемо досягти самі, теж не дуже здоровий підхід. Власне, це два протилежні прояви тих самих травм, пов'язаних з недовірою та нездатністю налагоджувати стосунки.

Ваша потреба у прийнятті та визнанні розумна та обґрунтована.

Ваша потреба у присутності поряд інших людей розумна та обґрунтована.

Ваша потреба у відчутті власної потреби розумна та обґрунтована.

Ваша потреба у почутті безпеки розумна та обґрунтована.

Нерідко ми починаємо ігнорувати власні найважливіші потреби саме тому, що розцінюємо їх як вияв слабкості. Справа в тому, що в дитинстві та ранній юності всі наші потреби майже повністю задовольнялися іншими. Згодом це змінилося: ми досягли віку, коли ніхто інший не може, та й не повинен цього робити. Дорослі ми вчимося бути самодостатніми, і вміння розраховувати на себе — важливий елемент особистісного розвитку.

Проте важливо розуміти, що ми можемо задовольнити *все без винятку* свої потреби поодинці.

Люди за своєю природою потребують контакту з іншими. Саме тому ми живемо в групах, скажімо, з рідними чи сусідами, і, як правило, відчуваємось по-справжньому щасливими, коли робимо щось для інших. Це найважливіша і невід'ємна частина нашої особистості, а не ознака слабкості.

Потреба у фінансовій стабільності теж є цілком здоровою і не завжди говорить про жадібність чи злі наміри. Вам важливе професійне визнання, і це теж здорова потреба, не пов'язана з марнославством. Бажання жити в безпечному та приємному місці цілком обґрунтовано і не обов'язково свідчить про вашу невдячність за те, що ви вже маєте.

Підсвідомість намагається налагодити з вами діалог

В основі проявів поведінкових самосаботажу лежить життєва мудрість. Вони допомагають зрозуміти, як і що нас травмувало і які наші

потреби. Прояви самосаботажу підказують, як його позбутися, важливо лише правильно цю підказку інтерпретувати.

Наведемо кілька прикладів, як підсвідомість намагається з нами взаємодіяти через поведінкові прояви.

Як виявляється самосаботаж : ви повертаєтеся до партнера, який вчинив із вами жорстоко. Відносини могли бути і дружніми, але найчастіше ми намагаємося повернутися до романтичного партнера, який нас зрадив.

Що підказує підсвідомість : можливо, настав час переглянути погляди на відносини, що склалися ще в дитинстві. Якщо в людині, яка повівся з вами жорстоко, ви намагаєтеся розглянути щось привабливе чи позитивне, це має причину.

Як виявляється самосаботаж : ви залучаєте людей, які надто травмовані та не здатні на серйозні стосунки.

Що підказує підсвідомість : ви не настільки безнадійні, щоб не знайти людину, якій посправжньому потрібні. Коли ви навчитеся розуміти, що гідні взаємності, то вибиратимете відповідних партнерів.

Як виявляється самосаботаж : ви почуваєтеся нещасним, хоча нічого поганого і не

трапилося, та й взагалі ви отримуєте від життя все, що хочете.

Що підказує підсвідомість : мабуть, ви думаєте, що зовнішні зміни чи оновки принесуть вам щастя, і не змінюєте ні свого ставлення до того, що відбувається, ні фокусу уваги. Ніякі зовнішні обставини не дадуть вам стабільного відчуття внутрішнього спокою, і дискомфорт, що виникає незважаючи на всі ваші досягнення, покликаний допомогти вам усвідомити це.

Як виявляється самосаботаж : ви відштовхуєте від себе людей.

Що підказує підсвідомість: ви так хочете, щоб оточуючі вас любили і цінували, і через це переживаєте, що інстинктивно намагаєтеся захиститися від можливої травми. Ви відгороджуєтесь від людей, тобто створюєте навколо себе ту реальність, якої намагаєтеся уникнути. А ще часта потреба на самоті може означати невідповідність між тим, ким ви вдаєте, і тим, хто ви насправді. Коли ви навчитеся поводитися природніше, вам буде простіше перебувати в компанії, тому що не доведеться щосили підтримувати бажаний образ.

Як виявляється самосаботаж : ви беззастережно вірите, що всі ваші думки та почуття завжди відповідають реальності.

Що підказує підсвідомість : вам хочеться похвилюватися, тому що це приносить комфорт і є найбільш безпечною реакцією. Чим частіше ви

сліпо довіряєте будь-якій випадковій думці або відчуттю, тим більше залежите від того, що відбувається з вами. Вам варто навчитися тверезо дивитися на речі та спиратися на логіку, а також розрізняти, що корисно, а що ні.

Як проявляється самосаботаж : ви харчуєтеся неправильно, хоча вам це не подобається.

Що підказує підсвідомість : або ви занадто багато працюєте, або вам бракує відпочинку та турботи. У будь-якому випадку ви живете на межі, і тіло вимагає постійного підживлення. А ще справа може бути в тому, що вам не вистачає емоцій, не вдається випробувати щось, чого дуже хочеться, і ви задовольняєте голод за рахунок шкідливої їжі.

Як виявляється самосаботаж : ви не робите того, що, як ви точно знаєте, допоможе досягти кар'єрного зростання.

Що підказує підсвідомість : можливо, ви не так добре уявляєте, куди хотіли б рухатися. Якщо розвиток не відбувається природним шляхом, це може мати серйозну причину. Краще не намагатися себе змушувати і без кінця опинятися в тому ж глухому куті, а зробити крок назад. Може, настав час змінити стратегію, знайти нові підходи або взагалі задуматися про те, для чого ви все це робите. Щось безперечно потрібно змінювати, і це не обов'язково тільки ваша мотивація.

Як проявляється самосаботаж : ви працюєте надто багато.

Що підказує підсвідомість : вам не потрібно доводити власну цінність, але ви боїтеся залишатися наодинці із собою та своїми почуттями. Цей страх часто виявляється причиною трудоголізму, і його потрібно позбутися. Є різниця між здоровим пристрасним захопленням роботою і нездоровим прагненням всіх неодмінно обігнати і здивувати.

Як проявляється самосаботаж : ви надто багато значення надаєте думці інших.

Що підказує підсвідомість : ви звикли вважати, що щасливі, але це не зовсім так. Чим більше ми задоволені своїм життям, тим менш важливим для нас є те, що думають інші. Замість того, щоб переживати, чи схвалюють ваші рішення і дії, запитайте себе: «А мене задовольняє моє життя?» Що ви насправді думаєте про своє життя, коли не намагаєтеся оцінювати його з чужого погляду?

Як виявляється самосаботаж : ви витрачаєте дуже багато.

Що підказує підсвідомість : оновки не принесуть почуття безпеки та впевненості. Неможливо купити нове життя чи новий образ. Якщо ви витрачаєте занадто багато або живете не по коштах і цим ставите себе в складне

становище, важливо розібратися, в чому вам сенс шопінгу і взагалі великих витрат. Ви так намагаєтеся відволіктися, це заміна хобі, вам потрібно регулярно відчувати хоча б часткове оновлення? Насамперед визначте свої справжні потреби.

Як виявляється самосаботаж : ви тримаєтеся за колишні стосунки або стежите за життям минулих партнерів.

Що підказує підсвідомість : мабуть, колишні стосунки вплинули на вас сильніше, ніж ви готові визнати. Розрив виявився болючим, і потрібен час, щоб пережити цю травму. Ваш інтерес до людини з минулого життя означає, що щось у тих відносинах залишилося невирішеним. Швидше за все, вам потрібно знайти спосіб перевернути ту сторінку та прийняти нинішню реальність.

Як виявляється самосаботаж : ви вибираєте друзів, з якими постійно ніби змагаєтеся в чомусь.

Що підказує підсвідомість : прагнення бути «краще» інших не те саме, що потреба відчувати емоційний зв'язок, проте нерідко ми це змішуємо. Справа не в тому, що ми дійсно хочемо бути кращими і успішнішими за всіх, а в прагненні відчувати, що нас цінують і гідно оцінюють. Ми хочемо щирого емоційного зв'язку, прагнемо бути важливими для інших, однак якщо вони поряд з нами почуваються приниженими, це не сприяє розвитку відносин.

Як проявляється самосаботаж : поразницькі настрої не дають рухатися до мети.

Що підказує підсвідомість : навіть якщо ми самі не ставимося до себе дбайливо, травма через те, що інші нас відкидають чи засуджують, не стане меншою, хоча самоприниження часто використовується саме як захисний механізм. Ми навмисно принижуюмо і принижуюмо себе, прагнучи заглушити страх, пов'язаний з тим, що хтось інший скаже про нас те саме. При цьому ми не розуміємо, що, принижуючи себе, стаємо найлютішим ворогом. Що може змінити в нашому житті чужу думку, особливо негативну? Так, через це ми можемо відмовитись від своїх амбіцій та особистого щастя. Саме так і відбувається, коли ми звикаємо зневажливо думати про себе. Час перестати гальмувати свій рух до успіху.

Як проявляється самосаботаж : ви соромитеся показувати високі результати та гальмуєте рух уперед.

Що підказує підсвідомість : ви не досягаєте максимальних результатів і самі це відчуваєте. Так відбувається через страх отримати негативну оцінку, але вона з'явилася, тому що ви самі звикли негативно себе оцінювати. Вам важливо створювати щось, чим можна пишатися, результат, який не соромно було б демонструвати. Якщо б за рахунок цього відбувався розвиток кар'єри або зростання бізнесу, ви відчували б, що

ваші досягнення максимально відповідають вашим можливостям і здібностям.

Як виявляється самосаботаж : ви приписуєте іншим помилкові наміри або переживаєте через обставини, які не мають до вас особливого відношення.

Що підказує підсвідомість : ви занадто багато думаєте про себе, в той час як інші живуть своїм життям і до вас їм немає особливих справ. Швидше за все, вони, як і ви, зайняті думками про себе. Важливо пам'ятати, що події, що повторюються, у вашому житті пов'язані з вашою власною поведінкою, проте, якщо вас підрізали в пробці, не потрібно сприймати це як особисту образу. Так ви просто опинитеся в пастці і навчитеся вважати себе вічною жертвою.

Як виявляється самосаботаж : ви продовжуєте жити у місті, яке, за вашими словами, вам не подобається.

Що підказує підсвідомість : будинок там, де ми відчуваємо себе вдома, і місце не так вже й важливо. У чому тут проблема: ви не можете переїхати чи просто не хочете? Як правило, ми довго живемо в одному місці не просто так: щось нам щиро подобається, і ми хочемо провести тут багато років. Опір починається, коли ми замислюємося про те, що хтось може засуджувати наш вибір, оскільки це не найкрутіший, найбільший чи наймодніший район. Ймовірно, ви боїтеся, що інші вас вважатимуть недостатньо

«прогресивним». Насправді це *ви* судите себе, і вам важливо примиритися з власним рішенням або навіть почати пишатися ним.

Як виявляється самосаботаж : ви бездумно гортаєте стрічку в соціальній мережі, щоб просто вбити час.

Що підказує підсвідомість : це один із найпростіших способів притупити почуття, тим більше, що звичка і навіть залежність виникають дуже швидко. Є принципова різниця між використанням соціальних мереж з користю або як захисний механізм. Найчастіше справа в тому, що саме ви відчуваєте, коли нарешті відриваєтеся від екрану. Якщо це не натхнення або приплив сил, то, швидше за все, ви гортали стрічку, щоб придушити відчуття дискомфорту, яке взагалі підказує, що саме час міняти в житті.

Знову навчитися слухати себе

Якщо ви почали звертати увагу на власну поведінку і приховані в ній підказки, важливо навчитися прислухатися до себе і негайно реагувати на них.

Ви опинилися у нинішній ситуації тому, що не знали, як визначити власні потреби та задовольнити їх. Якщо не хочете без кінця коригувати рішення та поведінку, доведеться навчитися помічати та інтерпретувати свої почуття, причому у реальному часі. Для цього потрібен емоційний інтелект, про який піде в наступному розділі . А зараз давайте

розберемося, як прислухатися до власних інстинктів.

Як слідувати своєму інстинкту і не боятися майбутнього

Один із фундаментальних постулатів сучасного світогляду полягає в тому, що в глибині душі ми всі знаємо істину про своє життя, а отже, і про майбутнє. Суть у тому, що ми самі для себе оракули, і почуття дозволяють нам розібратися не тільки у тому, що відбувається зараз, а й у подіях найближчого майбутнього.

Не дивно, що ми схильні поділяти такий підхід. Проведено чимало досліджень, що доводять взаємозв'язок між мозком і тілом і пояснюють, що інстинкт, чи внутрішнє чуття, і справді може давати вірну відповідь швидше, ніж логіка.

Справа в тому, що стінки нашої системи травлення є «другим мозком»: вони зберігають найважливішу інформацію, і тіло звертається до неї швидше, ніж свідомість. Через цю дивовижну здатність наш інстинкт майже завжди виявляється вірним.

Наш кишечник розумний, але все ж таки не екстрасенс.

Якщо хочете навчитися чути себе, слідувати поклику серця, знайти справжню пристрасть, почути веління душі — що б ви під цим не мали на увазі, — для початку важливо усвідомити, що внутрішнє чуття реагує виключно на події, які відбуваються зараз.

Якщо ви передчуваєте щось щодо майбутнього, ви безперечно проектуєте на ситуацію власні емоції.

Ось із цього і починається аналіз внутрішнього чуття. Що викликало вашу реакцію: людина, що стоїть перед вами, або ваше уявлення про неї? Ви реагуєте на ситуацію, яка розгортається перед вами, або на картину і власні здогади, що склалася у вашому поданні? Ваші почуття виникли у відповідь на те, що відбувається зараз, або на надії та страхи, пов'язані з майбутнім?

Крім того, що інтуїція, або внутрішнє чуття, реагує лише на поточні події, вона ще й ледь чутна. Так, цей голос звучить дуже тихо.

Він ніколи не кричить. Не панікує. Чи не наповнює тіло адреналіном, щоб привернути вашу увагу. Він не сердиться. Цей голос дає нам ясність, коли ми остаточно заходимо в глухий кут, і ніби каже: «Все буде гаразд. Справи не такі погані, як здається, все нормально».

Отже, наше внутрішнє чуття допомагає зробити життя кращим. А ось уяву часто все тільки псує.

Однак нам часто буває незрозуміло, де тут інстинкт, де страхи та сумніви, а де обмежувальні установки. Як розібратися?

Ну, по-перше, інстинкти це не почуття, а реакції.

Якщо після спілкування з кимось ви відчуваєте занепад сил і більше ніколи не хочете зустрічатися з цією людиною, це говорить інстинкт. Якщо ви втомлюєтеся від роботи, весь час змушуєте її виконувати, а задоволення не отримуєте ніякого, — це теж говорить інстинкт. Інстинкт — не почуття (він не підказує, що сьогодні вам буде невесело), а інструмент, що допомагає якнайшвидше уникнути небезпеки, не витрачаючи часу на роздуми.

Важливо пам'ятати, що почуття хоч і цілком реальні, але не правдиві. Інакше висловлюючись, вони завжди точно відбивають дійсність, зате достовірно відбивають наші думки. А думки впливають на почуття, але не впливають на інстинкт. Коли ви підсвідомо тягнетесь до чогось або намагаєтесь чогось уникнути, це працює саме він. Інстинкт передбачає ні інтерпретації, ні відчуттів. Ви просто дієте так, як він нагадує.

Коли хтось розповідає, що, спираючись на інстинкт, буде ідеальне життя, мається на увазі ось що: людина підкоряється «тихому голосу» інтуїції, яка підказує, як найкраще вчинити. Буває, він каже, що важливо, наприклад, продовжувати займатися мистецтвом, хоча це здається надто складним та некомфортним і хочеться не погодитись. Іноді інстинкт змушує нас розвивати стосунки, хоч це непросто.

Інстинкт існує не для того, щоб нам завжди і всюди було комфортно та радісно. Інстинкт підштовхує нас до того, що ми повинні зробити, і показує, де перетинаються наші інтереси, вміння та бажання.

Інстинкт і страх можуть бути схожими

Довіряти інстинкту не означає ставитись до нього як до оракула.

Ось тут все складніше. Ми не просто готові *сліпо* вірити будь-якому випадковому почуттю, а й намагаємося передбачити майбутнє, виходячи з того, що всі наші почуття або щось попереджають, або підказують, що ось-ось станеться.

Давайте розберемося, як це відбувається, і як не дати ілюзіям зіпсувати вам життя.

Почуття не дають інформації про те, яке рішення буде найправильнішим.

У цьому правильні рішення викликають правильні почуття.

Почуття не спрямовують вас у складних ситуаціях. Для цього вам дано розум.

Якщо ви станете слідувати кожному імпульсу і пориву, то або втратите орієнтири, або змушені будете змиритися з тим, що відбувається. У гіршому випадку опинитеся в небезпечній ситуації або помрете. Цього не відбувається завдяки мозку, який втручається і підказує, які рішення приймати, щоб вони відповідали вашим уявленням про майбутнє.

Ми відчуваємо умиротворення і радість, коли звикаємо щодня здійснювати одні й ті самі дії, що дають ясність, спокій, що допомагають бачити сенс та зберігати здоров'я. Але не навпаки.

Якщо ви хочете керувати власним життям, доведеться навчитися керувати почуттями. Вчасно помічаючи кожна з них, ви зможете відстежити, коли вони з'явилися і які думки породили їх. Вже потім можна вирішувати, чи реальна загроза, що відчувається, чи це реакція вашого рептильного мозку, який прагне зберегти вам життя і все трактує як смертельну небезпеку.

Важливо пам'ятати: мозок сформувався так, щоб людина могла жити в природному середовищі. Тіло розвивалося так, щоб ми могли вижити серед диких звірів. І ось із цими даними ми існуємо в сучасній цивілізації. Так що не гнівайтесь на себе, коли у вас з'являються імпульсні захисні реакції,

але не забувайте, що рішення завжди за вами. Помітивши якісь почуття, ви можете ігнорувати їх і нічого не робити.

Навіщо тоді «прислухатися до інстинкту»?

Наші інстинкти тісно пов'язані з розумом. Існує фізичний зв'язок між травним трактом та центром вироблення серотоніну в мозку. Блукаючий нерв тягнеться від черевної порожнини до мозку і служить засобом комунікації, що регулює всі системи організму.

Загалом, кишечник та мозок тісно пов'язані. Саме тому ми іноді говоримо, що «нутром чуємо», як вчинити, а коли засмучені, відчуваємо нудоту.

Однак мало хто говорить і замислюється над тим, що прислухатися до інстинкту можна лише в теперішньому. Інстинкт не може нічого підказати нам щодо подій майбутнього, оскільки вони ще не настали. Якщо щось лякало вас у минулому, ви можете проектувати це відчуття на майбутнє, але неможливо інстинктивно передбачити щось про людину або подію, поки ви не побачите все на власні очі.

Ми можемо «відчути» щось щодо людини лише під час або після спілкування. А відчути, що нова робота нам підходить, ми можемо лише після того, як якийсь час проведемо в компанії.

Проблема полягає в тому, що ми намагаємося передбачати майбутнє, спираючись на інстинкт: мозок прагне хитромудро маніпулювати тілом, щоб надалі уникнути болю та отримати якнайбільше задоволення. Але насправді все виходить інакше. Ми опиняємось у глухому куті,

оскільки довіряємо взагалі кожному почуттю та відчуттю як пророцтву, не намагаючись розібратися, що тут реакція на те, що відбувається, а що — лише наша проекція.

Інстинкт та страх: у чому різниця?

Повторимо ще раз: інстинкт може допомогти лише у моменті. Ваша перша реакція часто виявляється найвірнішою і мудрішою, тому що тіло використовує всю інформацію, що зберігається в підсвідомості, щоб повідомити про щось важливе ще до того, як мозок встигає все це обдумати і засумніватися у відчуттях.

Це може стати в нагоді, якщо завжди зберігати повну присутність в моменті і частіше запитувати себе, що є істинним тут і зараз. Що справді, коли ви спілкуєтеся з кимось? Що підказує вам інтуїція, коли ви чимось зайняті чи поведетесь певним чином?

А що ви думаєте та відчуваєте, коли тільки уявляєте собі цю людину чи ці заняття? Коли будете припущення, згадуєте окремі обставини чи уявляєте можливе майбутнє? Як правило, проекції ґрунтуються на страху, а от реакції на поточні події підказані інстинктом.

Загалом інстинкт навряд чи здатний довести вас до стану паніки: зазвичай він делікатний і стриманий, навіть якщо сигналізує про небезпеку. Якщо інстинкт нагадує не зустрічатися з кимось, кинути якусь справу чи припинити стосунки, імпульс залишається досить м'яким. Внутрішній голос тихий, і так просто його не почути.

Інтуїтивні здогади та нав'язливі думки

Почавши прислухатися до себе, ви можете помітити, як складно відрізнити корисні думки та

інтуїцію від думок нав'язливих та руйнівних. І ті й інші виникають несподівано і начебто пропонують певне прозріння, проте практично вони абсолютно різні.

Давайте обговоримо, як розрізняти думки, засновані на інтуїції, та думки, засновані на страху.

- Інтуїтивні думки спокійні. Нав'язливі думки хаотичні та викликають страх.

- Інтуїтивні думки раціональні і загалом здаються розумними. Нав'язливі думки ірраціональні і нерідко з'являються, коли ми неадекватно оцінюємо ситуацію або вважаємо, що все піде за песимістичним сценарієм.

- Інтуїтивні думки допомагають діяти в сьогоденні; дають інформацію, що дозволяє ухвалити більш виважене рішення. Нав'язливі думки часто хаотичні і не пов'язані з тим, що відбувається зараз.

- Інтуїтивні думки "тихі", їх буває складно почути. Нав'язливі думки «гучні», і їх чути завжди.

- Інтуїтивні думки з'являються, як правило, один чи два рази, і ситуація стає зрозумілішою. Нав'язливі думки набагато наполегливіші, і після них виникає відчуття паніки.

- Інтуїтивні думки часто викликають відчуття турботи, а нав'язливі – відчуття страху.

- Інтуїтивні думки виникають начебто нізвідки. Нав'язливі виникають під впливом зовнішніх стимулів.

- З інтуїтивними думками не хочеться боротися: ми їх обмірковуємо та відпускаємо. Нав'язливі думки починаються як вир ідей і страхів, і викинути їх з голови дуже складно.

- Навіть якщо інтуїтивна думка нам не подобається, вона не викликає паніки. Ми можемо відчувати смуток чи розчарування, але все ж таки не тривогу і не гостре занепокоєння. Паніка з'являється, коли ми не розуміємо, що робити з почуттям, що виникло. Саме це відбувається через нав'язливі думки.

- Інтуїтивні думки розкривають нові можливості; нав'язливі блокують сприйняття реальності, через що ми ніби потрапляємо в пастку або чекаємо на суворий вирок.

- Інтуїтивні думки співзвучні з нашими інтересами. Нав'язливі думки ґрунтуються на страху і відображають наші слабкі сторони.

- Інтуїтивні думки допомагають вирішити проблему. Нав'язливі думки створюють проблеми.

- Інтуїтивні думки підказують, як допомогти іншим. Нав'язливі схиляють до протиставлення «я чи вони».

- Інтуїтивні думки допомагають зрозуміти, що ми відчуваємо та думаємо. Нав'язливі змушують припускати, що думають та відчувають інші.

- Інтуїтивні думки народжуються десь у глибині і резонують із тим самим внутрішнім чуттям. Нав'язливі думки гніздяться в голові та викликають відчуття паніки.

- Інтуїтивні думки підказують, як реагувати на те, що відбувається. Нав'язливі думки вимагають негайної реакції.

Як навчитися задовольняти свої справжні потреби

Вираз «турбота про себе» став позначати безліч типів поведінки, які швидше відволікають від проблеми, а не допомагають її вирішити. Проте насправді турбота себе — найважливіший чинник задоволення своїх потреб.

Крім безпеки, ми потребуємо харчування, відпочинку, нам важливо жити в здоровому середовищі, носити відповідний одяг і мати можливість переживати всі почуття, не пригнічуючи їх і не побоюючись негативних оцінок. Якщо ви почнете шукати способи задовольнити ці потреби, ви зможете подолати звичку до самосаботажу.

Ви набагато охочіше займатиметеся спортом, якщо добре виспалися. Ви будете з *великим* задоволенням працювати, коли спина не болить, а при необхідності можна сходити на масаж або до мануального терапевта. Ви охоче проведитимете час вдома, якщо вам тут комфортно. І почуватиметеся краще, якщо зможете регулярно знаходити час на турботу про себе.

Це все не нісенітниця, а найважливіші речі. Ви можете не усвідомлювати їхньої значущості просто тому, що це ваша повсякденність.

Визначте власні потреби, навчіться задовольняти ті, які можете задовольнити, і дозвольте іншим допомогти вам з іншими. Тільки так ви зможете розірвати цикл самосаботажу і побудувати більш здорове, збалансоване, повноцінне життя.

Розділ 4. Формування емоційного інтелекту

Самосаботаж є наслідком низького емоційного інтелекту.

Щоб життя було продуктивним, здоровим і стабільним, необхідно розібратися, як взаємодіють мозок і тіло. Нам важливо зрозуміти, як інтерпретувати почуття, що означають різні емоції, що робити, зіткнувшись із чимось надто складним, масштабним та незнайомим.

Ми обговоримо лише ті аспекти емоційного інтелекту, які пов'язані з проявами самосаботажу. На тему емоційного інтелекту загалом існує безліч прекрасних робіт, написаних блискучими експертами, і з'являються нові.

Що таке емоційний інтелект

Емоційний інтелект - це здатність розуміти та інтерпретувати емоції, а також реагувати на них найбільш здоровим способом.

Ті, хто володіє високим емоційним інтелектом, часто краще налагоджують контакт з різними людьми. Вони більшою мірою задоволені своїм життям і регулярно знаходять час, щоб усвідомити, пережити та висловити свої справжні почуття.

Багато в чому емоційний інтелект - це здатність інтерпретувати фізичні відчуття і розуміти, що вони говорять про те, що відбувається у вашому житті.

Слабкий емоційний інтелект стає причиною самосаботажу: ми розгублені, оскільки не розуміємо себе. Обговоримо кілька найбільш популярних помилок щодо роботи мозку та тіла, які заганяють нас у безвихідь.

Мозок завжди пручається нашим справжнім бажанням

Коли ми отримуємо бажане, у мозку відбувається цікава реакція.

Поки ми тільки уявляємо собі, чого хотіли б досягти, то часто думаємо, що ці здобутки відчутно підвищать якість нашого життя. Отже, коли все вийде, можна буде просто «плисти за течією» — розслабитися і на якийсь час заспокоїтися.

Але насправді відбувається зовсім інше.

Наші нейрони працюють так, що, отримавши бажане, ми починаємо хотіти більшого. Нові дослідження природи дофаміну, який раніше вважався основним гормоном, що впливав на здатність бажати чогось і домагатися цього, показують, що справи складніші, ніж думали раніше.

У книзі «Найпотрібніший гормон. Дофамін править всім» Деніел З. Ліберман пояснює, що в ході експериментів з цим гормоном вчені виявили: коли людині пропонують щось, чого вона дуже хоче, і потім віддають це, рівень дофаміну падає. Виявляється, дофамін не викликає задоволення як такого. Ця речовина змушує нас отримувати задоволення від нових бажань.

Чи є у вас якась важлива мета, над досягненням якої ви зараз працюєте? Коли все вдасться, ви захочете знайти нову.

Цей механізм — одна з причин, через які ми заважаємо собі досягти бажаного. Інстинктивно ми відчуваємо, що після цього не заспокоїмося, а одразу захочемо чогось більшого, чого досягти буде складніше. Ось цих майбутніх складнощів ми і намагаємося уникнути.

Поки ми рухаємося до мети, в організмі формується складний і небезпечний клубок із різноманітних неврологічних реакцій, і ми починаємо чинити опір власним бажанням, засуджувати їх, навіть демонізувати. А що станеться, якщо ми почнемо рухатися до чогось дуже важливого для нас? Ми будемо чинити опір руху, тому що боїмося не досягти мети, і спробуємо використати найменшу перешкоду як привід все кинути.

При цьому якщо ми довго не отримуємо бажаного, то звикаємо підсвідомо вважати, що в об'єкті бажання є щось «погане». Тим більше що ми вже привчилися засуджувати всіх, кому вдалося досягти успіху на цьому шляху. А отримавши бажане, ми боїмося його втратити, що починаємо від нього відмовлятися, намагаючись уникнути болю втрати.

Ми так звикаємо до стану «прагнення бажаного», що ніяк не можемо перейти в стан «володіння».

Часто ми дуже хочемо чогось через свої нереалістичні очікування. Ми уявляємо, що отримання бажаного змінить все наше життя, хоч це може бути зовсім не так. Але якщо ми звикаємо розраховувати, що досягнення мети чи зміни в житті якимсь надзвичайним чином «врятують» нас, то за будь-якої невдачі припиняємо всі спроби. Ось наприклад: якщо ви впевнені, що романтичний партнер витягне вас з депресії, ви особливо боїтиметеся розриву. Адже це означатиме, що шансів упоратися з депресією у вас більше немає.

Зрозуміло, виникає очевидна проблема: романтичні відносини мають на увазі численні спроби, і не всі вони будуть вдалимими. Щоб знайти відповідного партнера, доведеться пережити кілька розлучень.

При цьому, поки ми ще не досягли бажаного (скажімо, не розпочали романтичні стосунки), мозок змушений якимось пояснювати такий стан справ та чимось виправдовувати тимчасові невдачі. Це форма психологічного захисту. Саме тому ми підсвідомо прагнемо очорнити і навіть демонізувати всіх, кому вдалося отримати те, про що ми поки що марно мріємо. Їхній успіх нас не надихає, ми скептично дивимося на чужі досягнення. Не зумівши поки що знайти партнера, ми так заздriamo тим, кому це вдалося, що починаємо думати, ніби «кохання — це дурна вигадка», а пари, що склалися, все одно швидко розбігнуться.

Як думаєте, що станеться, коли ми, звикнувши керуватися подібними переконаннями, все ж таки почнемо романтичні стосунки? Зрозуміло, ми сумніватимемося і припускатимемо, що вони триватимуть недовго.

Ось що відбувається, якщо всіх відштовхувати від себе або кидати будь-які спроби досягти бажаного, зіткнувшись навіть із невеликими складнощами. Ми так боїмося втратити те, про що довго мріяли, що вважаємо за краще негайно відмовитися від мрії і захистити себе від болю втрати.

Допустимо, ви працюєте з обмежуючими переконаннями, які породжують такий опір, і нарешті дозволяєте собі створити чи отримати

щось, про що давно мріяли. І тут настає остання і найскладніша фаза: перехід від «режиму виживання» до «режиму процвітання».

Якщо ви *більшу* частину життя провели в стані «аби не було гірше», ви не уявляєте, як це - розслабитися і отримувати від життя задоволення. Ви почнете чинити опір новому стану, вас мучитиме почуття провини, наприклад через зростання витрат або відмови від колишніх обов'язків. Ви переконуватимете себе, що колишні роки складнощів «врівноважують» майбутні роки благополуччя, проте це навряд чи допоможе.

Звикли весь час жити в «прагненні до бажаного», ми насилу пристосовуємося до стану «володіння». Зміни, причому навіть на краще, приносять нам дискомфорт до того часу, поки нове стає звичним.

Важко визнати, що ми звикли постійно доводити собі власну значущість, і в результаті наша гордість нам починає заважати. Ще складніше усвідомити, що ми заздriamo іншим, коли в них є щось, чого ми самі дуже хочемо, але чого не дозволяємо собі рухатися.

Так, мозок влаштований так, що ми постійно хочемо більшого. Розібравшись у тому, як він працює, ми зможемо перестати підкорятися вбудованій програмі та почати більшою мірою керувати власним життям.

Тіло прагне гомеостазу

Наш мозок створений для того, щоб керувати функціями організму та підтримувати його життєздатність. У нашій підсвідомості відбувається процес, який називається гомеостатичним імпульсом: він дозволяє регулювати фізіологічні

функції, зокрема температуру тіла, серцевий ритм та дихання. Браян Трейсі пояснює його так: «За рахунок автономної нервової системи [ваш гомеостатичний імпульс] підтримує баланс між сотнями хімічних елементів у клітинах мозку, завдяки чому весь ваш організм *велику* частину часу працює злагоджено і гармонійно».

Багато хто з нас не усвідомлює, що мозок регулює не тільки фізичний стан, а й ментальний. Розум постійно фільтрує інформацію, що надходить, і концентрує увагу лише на тих сигналах і подразниках, які відповідають сформованим переконанням (у психології це називають упередженістю підтвердження). Крім того, він виділяє думки та імпульси, пов'язані з тим, що ви робили в минулому.

Підсвідомість – головний зберігач нашої зони комфорту. Саме робота з підсвідомістю дозволяє виробляти звички, які допомагають рухатися до успіху, щасливого, здорового та повного життя.

Таким чином, якщо ми проходимо через зцілення чи зміни у житті, потрібно дати організму час пристосуватися до нового стану. Ось чому зміни, навіть на краще, спочатку викликають дискомфорт. І саме тому буває складно позбутися шкідливих звичок. Звичайно, вони приємні, але це не означає, що вони добрі для нас.

Важливо неупереджено дивитися на речі та вчитися розважливості. Спочатку ми, намагаючись мислити раціонально, маємо визначити, куди хочемо рухатися і як змінитися. А потім дати собі час звикнути до нового.

Не можна жити лише почуттями та емоціями. Вони швидкоплинні і який завжди відбивають реальність.

Не прориви, а поступовий рух

Якщо ви перестали рухатися вперед, це може пояснюватися тим, що ви чекаєте на якийсь особливий момент, осяяння, після якого всі страхи зникнуть і ви ясно побачите, що робити далі. Все відбуватиметься само собою, без зусиль. Ви просто змінюватиметеся, а одного разу прокинетесь і почнете нове життя.

Такої миті не настане ніколи.

Прориви не трапляються раптово: до них треба поступово йти. Осяяння настають, коли ідеї, які давно вже зріють десь на периферії, нарешті потрапляють у фокус. Саме тоді до нас доходить; ми нарешті розуміємо сенс слів, які чули багато разів. У такі моменти нові шаблони поведінки стають звичкою.

Поодинокі осяяння та прориви не змінять ваше життя. До того ж вони трапляються після годин, днів, років монотонної та наполегливої роботи. Повірте, набагато ефективніше змінюватись поступово, за допомогою нескладних, але регулярних дій.

Як зазначає Райан Холідей, експерт у галузі медіа та письменник, осяяння не можуть перевернути ваше життя. Глобальні та стійкі зміни відбуваються не внаслідок одного вчасно досконалої дії, а завдяки поступовій зміні звичок. Томас Кун, історик та філософ науки, назвав це «зсувом парадигми». Він вважав, що ми змінюємо життя не тільки завдяки рідкісним блискучим ідеям, а через неспішний процес, під час якого

формулюємо гіпотези та шукаємо нові пояснення. Завдяки таким постійним мікророзсувам потім і трапляються прориви.

Ці мікророзрушення просто крихітні зміни в повсякденному житті. Наприклад, одного разу ви змінюєте лише одну частину звичного щоденного меню. Потім робите це вдруге і втретє — і у вас складаються нові харчові звички.

Ваші повсякденні дії визначають якість життя та ймовірність успіху. Справа не в тому, чи налаштовані ви на роботу; важливо, щоб ви були готові зробити її незалежно від настрою. Ми досягаємо результатів завдяки не захопленості, а принциповості.

Може, ви не вважаєте, що дрібниці, які ви встигли зробити за ранок, такі вже важливі. Однак вони є важливими. Може, ви й не помічаєте, як із дрібниць складається щось масштабніше. Але саме це відбувається. Ось вам класична загадка: чи ви хотіли б отримати мільйон доларів прямо зараз чи сьогодні погодитися на пенні, а потім щодня протягом місяця отримувати вдвічі більше, ніж отримали напередодні? Начебто мільйон прямо зараз — це чудово, проте за другою схемою через 31 день ви нагромадили б 10 мільйонів.

Масштабні зміни даються насилу зовсім не тому, що ми некомпетентні або безглузді. Нам складно через те, що виходити за межі зони комфорту, а ми до цього погано пристосовані.

Якщо ви маєте намір змінити своє життя, доведеться взяти за правило виконувати зовсім невеликі, іноді майже непомітні дії, але щогодини і

щодня, доки вони не стануть звичкою. А потім так і далі.

Якщо хочете менше часу витратити на телефон, то прямо сьогодні хоча б один раз забороніть собі перевіряти оповіщення. Якщо хочете засвоїти здоровіші харчові звички, випийте сьогодні півсклянки води. Якщо хочете привчитися більше спати, ляжте сьогодні на 10 хвилин раніше, ніж учора.

Якщо ви вирішили більше займатися спортом, зараз знайдіть 10 хвилин на зарядку. Якщо хочете частіше читати, прочитайте сьогодні одну сторінку. Якщо вам важливо регулярно медитувати, сьогодні витратите на це 30 секунд.

А потім продовжуйте: робіть те, що почали щодня, без винятків. Ви звикнете не хапатися без кінця за телефон. Ви почнете помічати спрагу і питимете більше води. Ви зможете бігти 10 хвилин, а потім вирішите не зупинятися та побіжить далі. Ви прочитаєте сторінку, захопитесь та продовжите читати.

Інтуїтивно, на рівні фізіології, ми сприймаємо зміни як загрозу. А тому не дивно, що від страху ми самі собі будуємо клітку і не намагаємося вибратися, хоч двері не зачинені.

Спроби силою загнати себе у нове життя не дадуть результату. І не треба чекати, поки настане настрій змінити все. Досить просто почати діяти потроху, але регулярно, а з результатом прийдуть нові сили.

Мислення та антикрихкість

Чи вірно, що мозок — найсильніший ваш супротивник?

А ірраціональні страхи – основна причина стресу?

А може, іноді ви начебто спеціально шукаєте проблеми, створюєте собі складнощі, реагуєте надто гостро, аналізуєте надто наполегливо, уявляєте катастрофи на рівному місці?

Якщо на ці запитання ви відповіли так, вітаю: ви добре усвідомлюєте свої особливості.

При цьому ви нічим не відрізняєтесь від інших.

Якщо вам здається, що на рівні підсвідомості ви постійно оцінюєте те, що відбувається, і ніби шукаєте привід похвилюватися або можливу загрозу, ви не помиляєтесь. Найбільше ми боїмося того, що не можемо контролювати і що розум вважає найменш ймовірною небезпекою. Ми не боїмося реальних загроз, ми на них реагуємо. Ось чому нас особливо лякають не просто речі поза нашим контролем, а саме неконтрольовані дрібниці.

Навіщо ж розуму ці ігри?

Чому не можна просто з вдячністю насолоджуватися тим, що ми маємо?

Ну, якоюсь мірою можна. Однак наш розум не може без труднощів, і тому ми інстинктивно виявляємо проблеми навіть там, де їх насправді немає.

Людський розум називають іноді антитендітним. Це означає, що у процесі вирішення проблем та подолання складнощів він стає сильнішим. Як алмаз під тиском перетворюється на діамант, а імунна система зміцнюється завдяки боротьбі з вірусами, наш розум вимагає стимуляції у вигляді проблем та складних завдань.

Якщо цього уникати, мозок почне сам вигадувати собі завдання та шукати їх вирішення. Але жодної користі така діяльність не принесе. Ви намагатиметеся перемогти самих себе, і так все життя.

У нашій культурі вкоренилося переконання, кожен повинен прагнути щастя і захищатися від будь-яких подразників. А ще ідея про те, що життя загалом справедливе і проблеми виникають лише через мінливість долі. Такі установки послаблюють нас. Звикаючи ховатися від неприємностей та невдач, ми лише більше страждаємо від тривожності, паніки та хаосу.

Багато хто переживає з приводу вигаданих проблем, оскільки відмовляється бути творцями власного життя і контролювати те, що відбувається в реальності. Вони ніби пересідають з крісла водія в пасажирське, повіривши, що життя тече саме по собі і вплинути на перебіг подій неможливо. У такій ситуації будь-хто почав би боятися всього навколо.

Однак мало хто розуміє, що саме труднощі та невдачі змушують нас проявляти креативність та активізують той бік особистості, який інакше залишався б сплячою. Ось тут життя і стає цікавим. Людині взагалі властиво шукати перешкоди та долати їх.

Фокус у тому, щоб зберігати здоровий баланс. Виходити із зони комфорту і переживати неприємності заради чогось вартісного. Наприклад, заради вирішення проблем, актуальних для всього людства, скажімо, проблеми голоду чи недосконалості політичної системи.

І найголовніше: важливо спрямовувати сили на те, що ми можемо контролювати — а в нашому житті такого дуже багато. Все, що має антикрихкість, потребує напруження та подолання складнощів, тому що саме так відбувається розвиток. І для цього важливо не ховатися від життя, не боятися емоцій і не відгороджуватися від того, що відбувається.

Неможливо вічно стояти осторонь, та ніхто цього не хоче. Ми створені для того, щоб справлятися з викликами і жити повним життям.

До змін доводиться пристосовуватися

Є речі, про які нас ніхто не попереджає. І ось одна з них: якщо життя змінилося на краще, це не означає, що ми відразу станемо щасливішими.

Повторимо дещо про нашу психіку: все нове, навіть хороше і приємне, здається некомфортним доти, доки стає звичним. Мозок, дотримуючись цієї логіки, все знайоме сприймає як приємне та комфортне, хоча це можуть бути руйнівні чи токсичні звички, стосунки та поведінка.

Навіть просто добрі події можуть викликати напади депресії. Це відбувається з кількох причин.

По-перше, після різкого емоційного підйому відбувається повернення нормі, що може підвищити рівень стресу.

По-друге, очікування, що позитивна подія зовсім позбавить нас проблем і принесе небачене щастя, майже ніколи не виправдовуються, і це засмучує. Ось чому після весілля, народження дитини чи виходу нову роботу ми часто переживаємо колосальний стрес. Такі події серйозно змінюють

життя, але ми очікуємо, що зміни будуть лише на краще, а занепокоєння і тривога просто зникнуть.

Важко усвідомлювати, що дійсність зовсім інша.

Будь-які досягнення, звершення, значні події, навіть найпозитивніші, означають зміни. А зміни – це стрес. Особливо гостро це відчують ті, хто взагалі схильний до депресії чи тривожності: щоб підтримувати себе на плаву, особливо важливо залишатися в зоні комфорту. Саме тому такі люди здаються іноді надмірно вимогливими чи упередженими.

Як виявляється адаптаційний шок

Адаптаційний шок може виявлятися як підвищена тривожність чи дратівливість. Однак у багатьох випадках справа не така проста, як здається.

Часто адаптаційний шок виглядає як надмірна настороженість. Тільки заробили значну суму — і відразу починаєте уявляти обставини, в яких можете позбутися цих грошей: скажімо, несподівані серйозні витрати або втрата роботи. Тільки почалися романтичні стосунки — і вже долають думки про те, що партнер вам зраджує чи бреше.

У такому стані можуть виявлятися прихильності чи переконання, які раніше залишалися неусвідомленими. Якщо вас з дитинства привчили думати, що будь-яка заможна людина неодмінно негідник, ви напевно уникатимете зростання доходів. Якщо ви хотіли досягти успіху, щоб вас більше любили, ви можете уникати публічності:

знаменитостей частіше критикують і менше люблять, ніж звичайних людей.

Адаптаційний шок може викликати відчуття страху, що всепоглинає. Досягши чогось значущого, та ще й ціною серйозних зусиль, ми, звичайно, боїмося це втратити. А щоб втратити і не довелось, ми інстинктивно заздалегідь відштовхуємо від себе бажане, переконуючи себе, що з цього приводу нічого не відчуваємо.

Ми найчастіше чинимо опір саме тому, чого найбільше хочемо.

Це теж відбувається через адаптаційний шок, хоча ми не завжди усвідомлюємо причину опору.

Іноді нас лякає можливість отримати все, що ми хочемо. У цей момент закінчується етап виживання, напруги, постійного страху і настає стабільніший стан. І якщо ми звикли боротися за виживання, то, досягнувши важливої мети, опиняємось на новому щаблі процесу самореалізації. Дбати про насущне більше не потрібно, і ми починаємо замислюватися про глобальніші речі. Яким є наше призначення? Наскільки осмислене наше життя? Чи змогли ми стати тими, ким хотіли?

Нерідко нам здається, що важливе досягнення — це щось подібне до щасливого квитка у просте та благополучне життя. Але це рідкість. Найчастіше навпаки: досягнення виводять нас на новий рівень, де доводиться брати на себе більше відповідальності, думати про складніші речі, сумніватися в собі та колишніх установах.

Серйозні здобутки змушують нас ще більше працювати над собою та вдосконалюватися. Все це в цілому чудово, але життя може стати не

меншим, а то й більш дискомфортним, ніж було раніше.

Як подолати шок від змін?

Коли в житті трапляється щось позитивне, нам доводиться змінювати думку на багато важливих речей і виробляти погляди, які краще відповідають новим положенням.

Якщо ви турбуєтеся про гроші, вам доведеться навчитися керувати своїми фінансами. Якщо вас непокоїть питання відносин, доведеться навчитися вибудовувати їх по-новому.

Серйозні здобутки та зміни змушують нас підніматися на новий рівень майже у всьому. Щоб перестати боятися невідомого, важливо швидше усвідомити нові умови, прийняти їх, повірити, що ви готові і здатні жити по-новому — і заслуговуєте на це.

Магічне мислення – це не мудрість

Говорячи про магічне мислення, ми маємо на увазі не читання ліній на долоні, якими займаються майстри окультних справ, які готові за плату оцінити вашу ауру та передбачити майбутнє. Мова про куди більш підступне явище.

Магічне мислення - це впевненість у тому, що особисто вам відомо, про що думають інші або що збираються зробити. Ви вірите, що реалізується найменш ймовірний результат подій, тому що у вас є передчуття. Переконані, що могли б жити іншим, більш відповідним вам життям, але просто десь завернули не туди. Точно знаєте, що людина, до якої вас найбільше тягне, є вашим ідеальним супутником життя.

Зрозуміло, чужі почуття, думки і наміри здебільшого, або навіть повністю, загадка нам. Найменш можливий результат — це лише найменш ймовірний результат. Не існує жодного іншого шляху, який ми могли б вибрати, є лише проекція наших нинішніх бажань та потреб у поєднанні з фантазіями про якусь іншу долю. Сильне потяг — це ще справжній духовний зв'язок; любов і сумісність — не те саме.

Магічне мислення відволікає від реальності. Місце логіки займають емоції, які часто виявляються невірними, ненадійними, спотвореними відповідно до того, у що нам зараз хочеться вірити. Таке мислення не просто заважає: воно дуже погано впливає стан психіки, породжуючи тривожність і депресію. Справа не тільки в тому, що подібні думки можуть лякати чи засмучувати. Набагато гірше, що ми починаємо вірити, ніби ці думки точно відбивають майбутнє. Навіть якщо у нас просто важкий день, ми просто переконуємо себе, що життя взагалі не вдалося.

Почувши десь: «Довіряй собі», ми почали вважати себе мало не оракулами. Ми повірили, що будь-яка випадкова думка чи емоція є точним прогнозом майбутнього.

Магічне мислення стало широко поширюватися з 1950-1960-х років, коли психологія набула популярності. І тепер гуру кажуть вам: «Довіряйте собі, адже у глибині душі ви знаєте істину». Загалом, звичайно, це правильно. Ваші кишки буквально пов'язані з мозком; Бактерії кишечника реагують на сигнали підсвідомості швидше, ніж розум. Саме тому інтуїція часто виявляється права. Однак, якщо людина не

здатна поки що відокремити інтуїтивні відчуття від страхів або випадкової думки, не пов'язаної з реальністю, цей підхід виявляється небезпечним. Людина заходить у глухий кут і не може рухатися далі, оскільки твердо вірить, що його емоційні реакції завжди точні і навіть передбачають майбутнє.

Загалом магічне мислення – це просто набір когнітивних спотворень. Обговоримо найпоширеніші з них.

Упередженість підтвердження

Мозок постійно одержує звідусіль різноманітні сигнали. Щоб вас не перевантажувати, розум розуміє трохи більше 10% цього потоку. Підсвідомість стежить за всіма такими сигналами і «записує» інформацію, яка в майбутньому може стати в нагоді.

Вибір тих 10% інформації, які опрацьовує свідомість, значною мірою залежить від наших переконань. Мозок відсіює все, що не відповідає картині світу, що склалася у нас, і фокусує увагу лише на тому, що в неї вписується. Виходить, що всі ми страждаємо від упередженості підтвердження, тобто буквально шукаємо та помічаємо лише ту інформацію, яка підтверджує нашу нинішню точку зору.

Екстраполяція

Екстраполяція – це поширення нинішнього досвіду на подальше життя. Як чудово сформулював Райан Холідей: «Те, що

відбувається зараз, — це не все життя. Це просто момент у моєму житті».

Екстраполюючи, ми звикаємо думати, що наша особистість зводиться до накопиченого досвіду і всі подразники і джерела стресу залишаться з нами до кінця життя. Ми не можемо дивитися вперед, далі миттєвого завдання, а тому робимо висновок, що ніколи його не вирішимо. На жаль, це переконання стає самоздійснюваним пророцтвом. Якщо ми так легко здаємося і визнаємо, що не можемо розібратися з проблемами, швидше за все ми просто перестанемо намагатися щось змінити.

Ефект прожектора

Кожен із нас вважає себе центром світобудови. Щодня ми думаємо про себе, власні інтереси та завдання. Буває складно повірити, що інші теж думають про себе, а не про нас.

Коли ми переконуємо себе, що кожну хвилину перебуваємо під пильною увагою інших і все наше життя виставлено напоказ, виникає так званий ефект прожектора. Ми згадуємо пару незручних моментів, які трапилися останнім часом, і відразу починаємо вірити, що всі навколо думають і говорять виключно про це. А ви можете згадати хоча б дві-три незручні ситуації, в яких опинився хтось інший? Звичайно, ні, адже ви майже не звернули на це уваги.

Ефект прожектора створює помилкове відчуття, що увага всього світу прикута особисто до нас. Але насправді це зовсім не так. Подібні настанови, та ще й у поєднанні з магічним мисленням чи

вірою в те, що наші припущення чи передчуття завжди збуваються, заважають нам і не відображають реальності. Замість того, щоб намагатися передбачити майбутнє, краще спрямувати енергію на сьогоднішнє — «нескінченне зараз», як висловлюються містики. Минуле та майбутнє – це ілюзії; ми маємо лише сьогоднішнє.

Не витрачайте сили на спроби розглянути майбутнє. Почніть працювати над собою зараз і життя обов'язково зміниться.

Логічні пастки: що змушує вас турбуватися

Здебільшого ми турбуємося через невміння мислити критично. Може здатися, що тривога змушує вас дуже прискіпливо все обмірковувати і зациклюватись на малоімовірних і навіть страшних версіях розвитку подій. Насправді, ви думаєте недостатньо.

Давайте по порядку: тривога – нормальна емоція, яку всі ми періодично відчуваємо, особливо у стресових, напружених чи лякаючих обставинах. Якщо тривога стає хронічною, вона починає впливати на повсякденну діяльність і поступово перетворюється на клінічний розлад.

Всім зрозуміло, що психічне здоров'я — тема не менш важлива і серйозна, ніж фізичне здоров'я. Якщо хтось із знайомих стане часто скаржитися, скажімо, на те, що розтягнув кісточку, ви, напевно, вирішите, що він постійно спотикається. Тривога також з'являється не просто так, а під впливом обставин. Наприклад, через нездатність адекватно пережити та обміркувати стресову ситуацію.

Якщо ми хочемо вилікуватися, доведеться навчитися проживати та аналізувати. І це стосується всіх нас, а не лише тих, кому діагностували розлад.

Одна з ознак підвищеної тривожності – стрімка гонка думок. Якщо ви повністю зосереджені на одній проблемі вже деякий час, то, напевно, вважаєте, що проаналізували кожну деталь і дійшли найбільш адекватного висновку. Однак насправді все навпаки. Ви опинилися у логічній пастці.

Як це відбувається? Спочатку ви вистачаєте за найбільш негативний сценарій, оскільки не до кінця розумієте ситуацію, а потім реагуєте у форматі «бий чи біжи», тому що цей сценарій вас по-справжньому лякає. Ось чому ви зациклюєтеся на одній, найстрашнішій думці. Організм реагує так, ніби перед вами виникла реальна загроза. Отже, потрібно зберігати максимальну боєздатність і залишатися напоготові, поки ви не переможете «ворога».

Що таке логічна пастка?

Уявіть щось, що вас не дуже лякає, але іншим здається страшним. Можливо, ви не боїтеся літати в літаку, хоча багато хто боїться. Можливо, ви не боїтеся самотності. Не виключено, що ви не боїтеся серйозних зобов'язань, але інших вони лякають. Напевно, ви зможете знайти щось таке.

А чому ви цього не боїтеся? Тому що ви уникнули пов'язаної з цією темою логічної пастки.

Ви здатні уявити, що летить у літак і спокійно прибуваєте в пункт призначення. Ви можете

уявити, що цілком щасливі навіть на самоті або, навпаки, у серйозних стосунках. І навіть якщо станеться найгірше, ви здатні уявити ситуацію цілком, від початку до кульмінації та фіналу. Ви знаєте, що робитимете. Ви маєте план.

Опинившись у логічній пастці, ми змішуємо кульмінацію та фінал. Представляючи ситуацію, ми розуміємо, що обов'язково запанікуємо, нам стає страшно, і тому ми не додумуємо до кінця. Ми навіть не намагаємося уявити, що буде далі, як можна відреагувати, як діяти, коли все закінчиться. Але якщо обдумати ситуацію до самого кінця, ми не почнемо панікувати, оскільки перестанемо вважати, що обставини можуть нас «прикінчити».

Ось чому найпростіше позбутися нерационального страху, опинившись віч-на-віч з тим, що нас лякає. Доторкнувшись до свого страху в безпечному середовищі, ви зможете подивитися на ситуацію більш здорово і без зайвого хвилювання. Фактично ви доведете собі, що впораєтесь, навіть якщо трапиться щось страшне (а здебільшого до цього не доходить).

Психологічна стійкість - це не просто вміння сподіватися на те, що нічого поганого і неприємного не станеться. Це впевненість у своїй здатності впоратися із труднощами.

Можливо, ви поки що не дуже вірите у себе. Не страшно. Ми не народжуємось із цим відчуттям, але поступово виховуємо його в собі. Впевненість приходить із досвідом: спочатку ми впораємося з невеликими проблемами, а потім вчимося долати все більш масштабні труднощі та мислити дедалі ефективніше.

Із нами можуть статися мільйони страшних ситуацій. Якщо ми зациклюємося на одному сценарії і не помічаємо іншого, це відбувається не тому, що перший вірогідніший. Просто ми не цілком упевнені, що впораємося з ним. Щоб позбавитися цієї звички, потрібно не уникати небезпек, а навчитися логічно оцінювати ситуацію та реагувати адекватно.

Дуже часто ми турбуємося зовсім не через те, що відбувається в реальності, а через те, що ми про це думаємо. Ось тут важливо повернути собі емоційну свободу та контроль.

Хибні висновки заважають досягти успіху

Якщо ви знайомі з типами статури, то напевно чули терміни ендоморф, мезоморф та екторморф. Практично в будь-якому з нас можна знайти риси всіх трьох, проте якісь з них виявляються яскравішими і визначають переважний тип тіла.

Якщо вам доводилося занурюватись у деталі цієї класифікації, ви знаєте, що люди з ендоморфним типом тіла схильні накопичувати зайвий жир. Вважають, що в них є проблеми з метаболізмом, але це не зовсім так. Далекі предки ендоморфів зуміли адаптуватися до умов середовища краще за багатьох і розвинули оптимальний для того часу метаболізм: організм накопичував жир, щоб пережити голодний період.

Щось схоже відбувається в наш час із високоінтелектуальними людьми, схильними до підвищеної тривожності. Здавалося б, розумна людина здатна за допомогою логіки перемогти будь-які ірраціональні страхи. Адже ми пам'ятаємо, що тривожність часто породжується

логічними пастками, тобто нездатністю міркувати адекватно. Однак мозок таких людей робить саме те, що має: аналізує сигнали, складає єдину картину того, що відбувається, шукає можливих загроз.

Психіка високоінтелектуальних людей має цікаву особливість, пов'язану зі здатністю робити висновки. Такі люди вловлюють сенс чи взаємозв'язки у ситуаціях, які інші сприймають лише поверхово. Ось чому людям з особливо високим IQ часто важко даються найпростіші начебто завдання, скажімо, керування автомобілем або спілкування. Там, де більшість бачить світ лінійним, вони бачать тривимірну картину. Вони дивляться глибше, ніж цього вимагає ситуація, проте саме завдяки цьому здатні творити, пояснювати, формулювати складні стратегії, винаходити.

Колись ідеально налаштований метаболізм ендоморфів тепер працює проти них; приблизно те саме робить і ідеальний мозок інтелектуалу. Такі люди приходять іноді до хибних висновків, тобто спираються на невірні припущення, нерідко під впливом упереджень чи помилкових уявлень, використовуючи у своїй вірні вихідні дані.

Коли нас накриває хвиля тривожності, мозок намагається виявити якийсь прихований сенс чи навіть пророцтво, виходячи з абсолютно нешкідливих вихідних даних. Якщо нам страшно, мозок працює на межі можливостей, щоб виявити всі ймовірні загрози, а потім придумати способи позбавити нас їх. І чим людина розумніша, тим краще її мозок це робить.

Але чим наполегливіше ви прагнете уникнути страху, тим сильнішим він стає.

Що таке хибний висновок?

Ми приходимо до хибного висновку, коли, спираючись на справжні факти, робимо невірний висновок.

Іншими словами, все, що ви бачите, відчуваєте або розумієте, може бути істинним, однак, збираючи ці дані в єдину картину, ви іноді робите хибні або малоймовірні припущення. Наприклад, це може бути необґрунтоване узагальнення, яке ми проектуємо на цілу групу людей, спираючись на один-два окремі випадки. Така логічна помилка є основою расизму та інших подібних упереджень. Ще приклад: *post hoc ergo propter hoc*. Ми припускаємо, що якщо дві події відбулися одночасно, вони повинні бути пов'язані, хоча це не завжди так.

Коли ви вирішуєте, що у якогось завдання є лише два можливі рішення, то потрапляєте у пастку хибної дихотомії. Насправді варіантів може бути набагато більше, просто ви про них не підозрюєте. Ось приклад: бос призначає вам зустріч віч-на-віч, і ви думаєте, що мова піде або про підвищення, або про звільнення. А значить, ви вже стали на цей небезпечний шлях і зробили висновок, що перша подія неодмінно спричинить одну з двох можливих, хоча це далеко не факт.

Ось так мозок нас підводить, і таких сценаріїв існує безліч. Він прагне зробити все, щоб ми були напоготові і вчасно помітили небезпеку, але іноді істотно перебільшує масштаби загрози. А тіло, не

вміючи оцінити розумність побоювань, завжди реагує однаково.

Як це виправити?

Щоб перестати робити помилкові висновки, потрібно для початку усвідомити, що у вас є така особливість. Більшість із нас, помітивши, що потрапили у пастку хибної дихотомії або роблять поспішні висновки, припиняють це. Ви розумієте, що дієте неправильно і змінюєте лінію поведінки.

А ось привчити мозок не робити невірні висновки автоматично складніше, і для цього потрібен час. Уявіть, що мозок це пошукова система, яка завжди працює в режимі автозаповнення і додумує запити за вас. Якщо якийсь запит ви повторювали дуже часто, система підказуватиме саме це формулювання й надалі. Прийде вам розпочати усвідомлену роботу над зміною думок, поглядів і реакцій.

Такі зміни не просто можливі, але неминучі. Ми повторюємо раз у раз те, до чого звикли. Мозок почне змінювати контури вашої зони комфорту, і поступово ви звикнете мислити логічно, замість того, щоб надмірно драматизувати. Звичним стане і спокійний стан, як раніше звичною була підвищена тривожність. Потрібні усвідомленість і час, але ви точно можете цього досягти.

Занепокоєння — найслабша із систем захисту

Внутрішній тривожний монолог і нав'язливі думки тісно пов'язані з творчими імпульсами: і те й інше контролюється однією і тією самою зоною мозку.

Саме звідси виник стереотип про «творців у депресії», і вчені визнають його обґрунтованість. Будь-яка творча людина підтвердить, що найяскравіші задуми та творіння народжувалися в неї у найскладніші періоди життя. Проте криза зовсім не є обов'язковою для плідної роботи.

"Ну зрозуміло!" — напевно, ви подумали зараз. Криза — це зовсім поганий сценарій. І все ж багато хто з нас впадає в паніку, боячись, що він стане реальністю. А інші, намагаючись не допустити паніки, постійно переживають кризу.

Ми ж не мазохісти. Ми розумні істоти, просто нашими діями керує підсвідомість. Мозок давно зрозумів: якщо ми уявимо найстрашніше, то будемо готові до цієї небезпеки. Якщо без кінця думати саме про це, ми відчуємо себе захищеними. Тому, хто підготувався до урагану, начебто нічого не загрожує.

Але взагалі загрожує.

Зайва тривожність – це не просто шкідлива звичка. Якщо ви не можете просто зупинитися і почати насолоджуватися життям, справа зовсім не в силі вашого характеру. Тривога і занепокоєння – підсвідомі механізми захисту. Ми запускаємо їх, коли боїмося, що нам можуть завдати шкоди, і починаємо готуватися до битви.

Що повна протилежність страху? Те, що для вас цінніше і найважливіше. Те, що ви готові захищати всіма силами.

Так думати цілком нормально. Однак нормально і бути готовим рухатися у новому напрямку.

Тривога не захищає нас, і ми ризикуємо програти власному страху. Тривога вчить нас запобігати поганим наслідкам. Тому ми звикаємо

помічати, виявляти, навіть створювати найбільш негативні сценарії. І якщо вибухне криза, ми почнемо панікувати, бо і мозок, і весь організм давно готувалися до цієї битви.

Якщо ми не витратимо стільки сил на страхи, ми краще впораємося в ситуації, коли якийсь із страхів стане реальністю. Ми зможемо розсудливо оцінити обстановку та відреагувати найбільш адекватним чином.

Ось так і формується цей хибний цикл. Спочатку ми щосили переживаємо про можливі неприємності, проте нічого не відбувається, оскільки наші страхи не пов'язані з реальністю. Натомість ми звикаємо асоціювати тривожність та переживання з безпекою. Розумієте? Ми переконуємо себе, що уникли найстрашнішого і найгіршого саме тому, що так довго і детально все це обмірковували.

Насправді все зовсім не так.

Якщо просто порадити любителю похвилюватися повернутися в реальність, ви спровокуєте нову хвилю страхів, адже, по суті, ви рекомендуєте послабити захист. Підставлятися під удар, коли людина й так на межі паніки — ні, навряд чи це правильна тактика.

Доведеться знайти інший спосіб відчутися у безпеці.

Замість репетирувати, як ви запанікуєте в тому чи іншому випадку, уявіть краще, як на вашому місці вчинив би хтось інший. Подивіться ситуацію зовсім з нового боку; подумайте про лінію захисту, яка здавалася неможливою.

Замість того, щоб жити в страху перед якоюсь гіпотетично можливою небезпекою, почніть

працювати над самооцінкою. Повірте, що навіть якщо вас спіткає невдача, ви не станете ізгоєм, вас не будуть ні засуджувати, ні ненавидіти так, як ви малюєте у своїх апокаліптичних фантазіях.

Замість витратити життя на спроби розібратися, чого тепер боятися і що «долати», навчіться думати по-новому. Звикніть до думки, що не потрібно обов'язково врівноважувати все хороше чимось поганим — життя і без цього буде прекрасним і справедливим. Ви маєте повне право на стабільність, цілісність, здоров'я та життєві сили. Ви можете мати все, що захочете. Ви маєте право жити у мирі та гармонії.

Хвилювання та тривожність пов'язані з базовою потребою почуватися переможцем, а отже, захищеним. У той же час тривожність викликає у нас дискомфорт: так свідомість показує, що зараз вона не потрібна, що вона заважає стати тими, ким ми мріємо стати.

Є ефективніший спосіб задовольнити емоційний голод, і він передбачає боротьби із собою за мир у своїй душі.

Розділ 5. Звільнитися від минулого

Протягом життя кожен із нас переживає періоди, коли доводиться наново себе впізнавати та приймати.

Згодом людина змінюється — так ми вже влаштовані. Нескладно помітити, як розвивається тіло внаслідок відмирання та заміни клітин; вважається навіть, що кожні сім років ми повністю оновлюємося .

Ментальне та емоційне зростання реалізується за тією ж логікою, хоч і відбувається набагато швидше. Не дивно, що особливо сильні

страждання ми відчуваємо, коли намагаємося чинити опір природному процесу змін. Нам боляче, бо ми хоч і повинні змінити щось у житті, але все ж таки тримаємося за старий багаж та уламки минулого. Звикаючи нести тягар емоцій, які не отримали виходу, ми переносимо травму з минулого до майбутнього.

Звільнення від минулого — це і процес, і навичка, яку кожен має освоїти. Давайте обговоримо, з чого можна розпочати.

Як почати розлучатися з минулим

Не можна просто змусити себе відпустити і забути, хоч би як ми цього хотіли.

Вже зараз ви могли б почати розлучатися з колишньою версією себе: з минулими уподобаннями та стосунками, з почуттям провини, що збиралися весь той час, що ви не давали собі добиватися важливого та бажаного. Для відновлення після періоду самосаботажу необхідно позбутися вантажу минулого. Тільки ось не можна просто за рахунок сили волі викинути щось із голови, навіть якщо ви цього дуже хочете.

Ви не можете просто послабити хватку, заспокоїтися і рішуче припинити думати про те, що зовсім недавно було центром і змістом вашого життя.

Так не вийде.

Ви не зможете відпустити минуле, як тільки хтось порадить «забути і рухатися далі», або коли ви усвідомите, що доведеться змиритися з поразкою, або в ту ж секунду, як зрозумієте, що надії немає.

Повірити, що минулого можна позбутися, просто вирішивши більше не переживати, можуть тільки

ті, кому ніколи не доводилося зациклюватися на чомусь. Насправді, однієї сили волі тут недостатньо. У її ефективність вірять лише ті, хто ніколи не відчував сильної прихильності до чогось заради безпеки, спокою, кохання, кращого майбутнього.

І не думайте, що з вами щось не так, якщо вас виводить із себе пораду «просто відпустити і забути». Особливо якщо порадники говорять так безтурботно, ніби й справді не уявляють, який шторм вирує у вас у голові та душі.

Хіба можна раптом стати байдужим до того, що ви так довго і з такими зусиллями зберігали і підтримували?

Звісно, не можна, та й ви не повинні цього робити.

Ви почнете поступово позбавлятися минулого в той день, коли зробите перший крок до нового життя. А потім дозвольте собі скільки завгодно лежати в ліжку, дивитися в стелю і плакати.

Ви почнете позбавлятися минулого в той день, коли зрозумієте, що життя не може будуватися навколо бездонної дірки і продовжувати по-старому більше просто неможливо.

Ви почнете позбавлятися минулого, коли усвідомлюєте, що ось він - той самий імпульс, каталізатор, поворотний момент, про які знімають кіно, пишуть книги і складають пісні.

У цей момент ви зрозумієте, що на руїнах минулого не знайдете гармонії та умиротворення. Рухатися вперед можна лише якщо почати заново.

Ви позбавляєтеся минулого, коли починаєте створювати нове життя, настільки захоплююче і

поглинаюче, що згодом просто забуваєте про минуле.

Намагаючись зосередитися на тому, щоб «відпустити», ми не можемо послабити хватку і тримаємось за минуле дедалі сильніше й відчайдушніше. Знаєте, так буває, коли вам кажуть: "Не думай про білого слона". І з цього моменту слон не виходить у вас із голови.

Душевні уподобання влаштовані так само, як і звички: чим сильніше ми переконуємо себе почати заново і забути старе, тим сильніше ми прив'язуємося до цього старого. Припиніть умовляти себе відпустити та забути.

Скажіть собі, що плакати та горювати можна стільки, скільки потрібно. Що можна розсипатися на шматки і не знаходити собі місця — і не страшно, якщо життя йде шкереберть і все валиться з рук. Скажіть собі: не страшно, якщо навіть фундамент життя звалиться.

Ви з подивом розумієте, що все ще стоїте на ногах.

Все, що ви збудуєте, перенісши втрату, буде настільки міцним і гідним захоплення, що колишні провали та втрати здадуться вам необхідною частиною загального плану. Може, саме в той тяжкий період у вас прокинулося щось, без чого б ви не досягли таких висот.

Якщо ви не можете поки позбутися того, що завдає біль, не затягайте. Зробіть сьогодні всього один крок, і ще один завтра, і поступово створюйте нове життя, частинами, день за днем. Рано чи пізно ви зрозумієте, що вже цілу годину не думали про свою втрату чи невдачу. Потім проживете без важких думок день, потім

тиждень... а потім пройдуть роки, і те, що, здавалося колись, мало вас роздавити, піде в минуле, про яке ви зможете згадувати з усмішкою.

Будь-яка втрата рано чи пізно стає тим, за що ми щиро вдячні. Згодом ви зрозумієте, що це був не ваш шлях — лише перешкода на ньому.

Звільняємось від минулого за допомогою психологічного трюку

Якщо якийсь етап закінчився, це ще не означає, що він завершений для вас особисто.

Тіло зберігає не до кінця пережиті емоції. Розумом ми розуміємо, що в період важкого випробування чи травми начебто стиснулися в грудку і не рухалися вперед. Було страшно, ми ніяк не могли з цим впоратися, і в результаті припинили розвиток.

При цьому ми часто не усвідомлюємо, що найболючіший досвід може бути пов'язаний з окремими аспектами пережитого: там було щось, що ми щосили хотіли або навіть досі хочемо отримати. Серце розбите не через розрив, а тому, що ми хотіли зберегти стосунки, які не мали майбутнього. Ми у відчаї не через втрату; просто ми страшно, шалено хотіли, щоб хтось чи щось залишилися у нашому житті.

Ми емоційно прив'язуємося до подій, з яких, як нам здається, можна отримати ще якийсь досвід. При цьому ми не усвідомлюємо, що насправді маємо звільнитися від цієї прихильності, а потім рухатися вперед і добиватися всього, чого ми хочемо, у реальному житті.

Замість того, щоб упокорюватися з невдачею, потрібно розібратися, чого ми бажали в тій ситуації, і знайти спосіб отримати це.

Якщо ви дійсно хочете звільнитися від минулого, доведеться спочатку повернутися до нього через спогади. Заплющте очі і постарайтеся відчувати, в якій точці тіла ви відчуваєте щось неприємне. Це і є портал, через який ви зможете дістатися основної причини. Слідуйте за відчуттям, і нехай воно підкаже, з чого почати. Ви повинні згадати час, місце чи якусь подію. Якщо спогади ще свіжі, вам не доведеться йти таким довгим шляхом — можна подумки повернутися до тих подій і уявити момент, з якого все почалося.

Тепер важливо поєднати нинішню картину світу та її більш ранню версію. Уявіть, що ви сьогоднішній, звільнившись від частини колишніх переживань, ділитесь мудрістю із собою ж із минулого.

Ось ви сідаєте поряд з молодшою і менш досвідченою версією себе, у якої розбите серце, і починаєте на конкретних прикладах пояснювати, чому все безперечно відбувається на краще, просто це не відразу очевидно. Можна сказати, що дуже скоро почнуться нові відносини, набагато кращі за колишні.

Уявіть, що сидите поряд із собою з минулого в момент, коли вам було особливо невесело, і даєте дуже чіткі поради про те, як треба вчинити, щоб стало легше: комусь подзвонити, куди піти, що почати робити, а що припинити.

І найважливіше: уявіть, як переконливо кажіть собі, що з цього моменту все абсолютно все буде добре. Що всі ці страхи марні, попереду ще

стільки чудових подій, що життя ще заграє новими фарбами.

Все це важливо зробити, щоб позбутися старих уподобань і дозволити тій, пораненій частині себе повернутися в сьогодні, до всього, що є в ньому.

Змінити минуле ви не можете, але, переглядаючи погляди на ті події, можете впливати на свій нинішній стан. Так ви можете змінити цю історію та все своє життя. Можете припинити чіплятися за події, у яких навіть не могли бути собою.

Через надмірно сильну прихильність до чогось із минулого ми перестаємо адекватно оцінювати цей період. Ми часто забуваємо, що відбувалося насправді, і важливо допомогти собі глянути правді у вічі. Замість туги через те, що виявилось колись неможливим, краще звільнитися від цього минулого і спрямувати енергію на створення світлішого сьогодні.

Ось тоді ми і здобуваємо достатньо свободи, щоб зробити крок у майбутнє і побачити безмежні можливості. Тепер ми вільні і можемо стати кимось захочемо, і створити все, що захочемо, і отримати те, про що мріяли. Тепер можна зосередитись на тому, що відбувається тут і зараз.

Постійні міркування про минуле не означають, що ви хотіли б туди повернутись.

Нездатність забути минуле не означає, що вам подобається знову і знову переживати ті події, хоч ви саме це й робите.

Дивно, що життя майже допускає пауз. Ви втрачаєте найближчу людину, але світ дає вам пожуритися лише кілька днів: передбачається, що

ви дуже скоро повернетесь до звичайних своїх справ. Ви переживаєте події, що травмують, змінюють погляд на світ і перевертають життя з ніг на голову, проте оточуючі найчастіше не готові занадто довго терпіти ваші страждання. Вам може бути дозволено поплакати, посумувати, скасувати або відкласти кілька справ. Можливо, вдасться взяти коротку відпустку або навіть знайти когось, хто погодиться вислухати вас хоча б кілька разів.

Але, щоб пережити важку подію, яка вразила вас до глибини душі, короткої відпустки чи відгулу не вистачить. Світ не дає нам достатньо часу, щоб відновитись, а тому ми продовжуємо тягнути лямку. Все йде своєю чергою.

Якось ви прокидаєтесь і виявляєте, що, судячи з усіх зовнішніх ознак, найстрашніше ви пережили. Ви так далеко пішли від тих важких подій, що навіть не пам'ятаєте їх точно. Але ви дещо не враховуєте: можна перебратися на нове місце, забути когось, перестати згадувати минуле — але неможливо уникнути себе.

Чому ми взагалі дивуємось, що не можемо забути минулого? У нас навіть не було можливості детально розглянути все, що зібрано в тому темному кутку пам'яті, і змиритися з цим. Та майже жодних можливостей не було.

Ми без кінця повертаємося в минуле не тому, що так цього хочемо. Просто ті події поранили нас набагато глибше, ніж ми думали, і їхні відлуння все ще болісне. Спогади спливають у пам'яті уривками, але залишаються такими ж важкими і здатні миттєво повернути нас у колишній стан.

Ви можете переїхати в іншу країну, знову вийти заміж, побудувати нову кар'єру, змінити десяток

коханців, знайти нових друзів, вибудувати щасливе та повноцінне життя, але, як і раніше, сумувати через те, що довелося пережити багато років тому. Зовні ви повністю змінилися, проте та постраждала частина вас нікуди не поділася. Важливо, щоб ви перестали її уникати, набралися мужності та визнали її існування.

І ви зможете це зробити, дайте лише термін.

Усі ваші переживання нормальні; не звинувачуйте себе і не рахуйте, що з вами щось не так. Ви пережили ті події так, як це зробив би будь-яка здорова людина. Якби хтось інший на вашому місці — і він діяв би так само і переживав би те саме.

Ви, будучи здоровою людиною, пережили травматичний досвід та відреагували на нього адекватно. Ви змогли жити далі, бо це було потрібно, але ви не відмовилися від свого минулого.

Ваша здатність і готовність згадувати ті події доводять, що ви у кращому стані, ніж думаєте; ближче до лікування, ніж думаєте; здатні прощати, хоч і самі цього, можливо, не підозрювали. Болісні спогади та думки повертаються до вас, щоб ви могли визнати їхнє існування та розпрощатися з ними.

Ви вже не та людина, якою були тоді, хоча фрагменти та уламки минулого залишаються частиною вас.

Вам боляче, але ви не зламані і готові вибратися із кризи.

Відмовитися від завищених очікувань

Немає особливої доблесті в тому, щоб говорити про любов до свого тіла, коли вам вдалося

нарешті досягти ідеальної у вашій виставі спортивної форми.

Немає особливої хоробрості в тому, щоб заявляти про свою байдужість до матеріальних речей, коли ви можете отримати будь-що.

Немає особливого подвигу в тому, щоб не думати про гроші, якщо у вас їх повно.

Якщо ви здобули щастя і спокій, виправивши всі недоліки, подолавши всі перешкоди і зосередившись нарешті на житті після, не можна вважати, що ви вирішили свої проблеми. Ви тільки підкріпили власне переконання в тому, що не можете почуватися нормально, допоки не все у вашому житті ідеальне. Насправді, розбираючись із якимись окремими моментами і вважаючи це зціленням, глобально ви не змінюєте нічого.

Ви змінюєте життя, якщо не боїтеся більше стати на весь зріст і говорити на повний голос. Ви змінюєте життя, якщо дозволяєте бути щасливими вже сьогодні, але не відмовляєтеся від планів на майбутнє. Ви змінюєте життя, коли розумієте, що любите і цінуєте себе, навіть якщо не виглядаєте поки що так, як хотілося б. Ви змінюєте життя, коли формулюєте власні принципи щодо грошей, любові, стосунків, коли поводитися з будь-яким незнайомцем так само, як зі своїм начальником, і коли ставитеся до тисячі доларів так само дбайливо, як поставилися б до десяти тисяч.

Ви змінюєте життя, коли беретеся за щось, що вас по-справжньому лякає, це показує, хто ви насправді.

Те, що ми вважаємо проблемами, здебільшого лише спосіб відволіктися від цієї проблеми. Вона полягає в тому, що нам некомфортно із собою тут

і зараз. Насамперед треба братися за цю кореневу проблему — решта нашаровується зверху.

Потрібно знайти достатньо сміливості та визнати дискомфорт. Навіть якщо у нас від однієї думки про це вилиці зводять і ми починаємо вірити, що не впораємося. (Але ми впораємося!) Потрібно прислухатися та придивитися до неприємних відчуттів, відчути, визнати, прожити їх.

Не розуміючи, що цей дискомфорт і є нашою справжньою проблемою, ми хапаємося за дрібниці і намагаємося виправити їх, хоча це лише симптоми. Вирішивши фінансові проблеми, починаємо виправляти фігуру. Якщо фігура в порядку, намагаємося покращити щось у стосунках. Розібравшись із усім, що вважаємо важливим, ми починаємо заново: прагнемо знову все покращити, поправити, відремонтувати — загалом, знайти якесь завдання, щоб не дивитися в очі справжній проблемі.

Навчившись проявляти себе повною мірою, ви починаєте радикально змінювати своє життя.

Тепер вас люблять щиро. Ви починаєте вкладати сили в роботу і без непотрібних мук досягаєте серйозних результатів. Ви знову можете сміятися та отримувати задоволення від життя. Ви усвідомлюєте, що перш вам потрібно було проектувати свої страхи хоч на щось і ви вибирали для цього найпоширеніші проблеми.

Навчившись проявляти себе повною мірою, ви відмовляєтеся від непотрібної нісенітниці.

Ви заявляєте світові, що маєте намір любити себе не тільки коли він визнає, що ви гідні кохання.

Ви триматиметеся за власні цінності не тільки коли досягнете всього, чого хотіли.

Ви проявлятимете принциповість не тільки коли це буде зручно.

Ви будете щасливі не тільки, коли хтось погодиться вас полюбити.

Навчившись виявляти себе повною мірою, ви розриваєте звичний шаблон. Все важливе, добре і приємне у житті більше не зберігається для якоїсь ідеальної версії вас, якою ви навряд чи станете.

Саме це і було найважливіше: розібратися, чому ж не вдається радіти життю. Але тепер ви навчилися висловлювати себе і дозволили собі жити всі свої почуття. Живучи в темряві, ви були змушені багато в собі придушувати і проектувати щось зовнішнє. Все більше не потрібно!

Ви проявляєте себе таким, яким ви є, і берете тільки те, що ваше по праву. Не те, що належить лише вашій уявній версії, і не те, чого, на думку світу, ви гідні. Тепер вирішуєте самі.

Ось і є справжнє зцілення.

Всесвіт не допускає досконалості: без зупинок та необхідності усувати недоліки не було б зростання та розвитку. Природа тримається на недосконалості. На лініях розломів утворюються гори, наднові зірки народжуються внаслідок вибуху, кінець однієї пори року є початок іншого.

Ви живете не для того, щоб від і до відповідати власним очікуванням. Ви тут не для того, щоб завжди все робити вчасно та ідеально — адже тоді життя втратило б спонтанність, подив, захоплення.

Все, що йде зі шляху, розчищає шлях

Ви не можете отримати те, що не призначене для вас.

Можна боротися щосили. Можна намертво вчепитися за бажане. Можна привчити себе помічати знаки та прикмети. Можна змусити друзів аналізувати ваші повідомлення та листи. Можна вирішити, що ви точно знаєте, що вам потрібно і що буде найкраще. А ще можна просто чекати.

Чекати можна вічно.

Те, що вам не підходить, не залишиться у вашому житті надовго.

Можна досить довго обманювати себе, але, якщо людина, робота, місто вам не підходять, ви не зможете силоміць утримати їх. Можна вести із собою гру, виправдовуючи свої дії та висуваючи ультиматуми. Можна вмовляти себе потерпіти ще трохи, постаратися ще трохи і водночас намагатися пояснити собі, чому все йде не так, як треба.

Насправді все, що вам по-справжньому потрібно і важливо, не буде від вас вічно ховатися і обов'язково прийде у ваше життя. А коли у вашому житті з'являється те, що дійсно підходить, воно дає ясність. Все, що не підходить, несе лише сумніви та смуту.

Намагаючись за всяку ціну домогтися чогось, що вам насправді не потрібно, ви заходите в глухий кут, тому що намагаєтеся втиснути щось чуже у власне життя. Тут неминучий конфлікт, причому ви самі його породжуєте, але вирішити не можете. Чим він серйозніший, тим більше ми схильні приймати його за справжнє бажання. Хіба ми

можемо відчувати такі сильні почуття щодо чогось, що нам не годиться?

Можемо, оскільки культивуємо у собі прихильність. Ми здатні закохатися у можливість, а чи не в реальність. Ми здатні придумати і поставити цілу виставу, яка зображає майбутнє, яке настане після виконання наших бажань. Ми вміємо жити вигаданим життям, де отримали все, що хочемо.

Але доки ми не проявляємо себе повною мірою, все це залишається фантазією. Згодом ми звикаємо так сильно вірити в ілюзії, що вони стають манією, причому неймовірно привабливою.

Однак ми не можемо втримати нічого, що нам не годиться. Ви, може, й хотіли б вдавати, що не знаєте цього, але насправді ви все відчуваєте та розумієте. Саме тому доводиться все сильніше триматися за бажане, не допускаючи жодної слабкості. Те, що по-справжньому ваше, не потрібно утримувати силою чи вмовляннями; тут не треба нічого доводити.

Буває, що ми з головою йдемо в старі мрії, погоджуємося жити так, як хтось вигадав за нас, зациклюємося на тому, ким ми мали стати і чого досягти. Ми захоплюємося випадковими думками про життя, яке *могли б і мали б* жити, якби все склалося інакше, якби тільки все стало на свої місця. Ось тому життя нас у певному сенсі підстраховує, забираючи те, що нам не годиться, якщо ми вже не готові це побачити і визнати.

Насправді ми й не хочемо того, що нам не підходить, проте прив'язуємось і тому боїмося втрати. Ми привчаємо себе вірити, що нічого кращого вже не буде і що, втративши об'єкт

прихильності, ми приречемо себе на нескінченні страждання. Ми не хочемо того, що нам не підходить, але й відмовитись боїмося, щоб не втратити ілюзію безпеки.

Найсмішніше в тому, що саме тоді ми виявляємося особливо вразливими. Триматися за те, що нам не підходить, — найнестійкіша позиція, і ця нестійкість занурює нас у вир переживань.

Те, що вам не годиться, зникне з вашого життя, і не тому, що тут діють якісь невидимі сили, які всім керують. Просто в глибині душі ви знаєте, що вам це не потрібно. Рано чи пізно ви побачите це, примиритесь з реальністю, звільніться від зайвого та підете своєю дорогою. Нехай навіть зараз ви чините опір, намагаєтеся щосили, фантазуєте про те, як було б чудово досягти бажаного.

Те, що вам не годиться, нізащо не втримати, тому що ви цього й не хочете, а отже, й не вибираєте. Коли будете готові, ви самі відступитесь, відпустіть, визнаєте, що весь цей час були захоплені ілюзією, яка давала відчуття безпеки.

Відновлення після емоційної травми

Деякі з нас вважають, що такі травми, образно кажучи, відчуваються десь у мозку. Але травма в прямому значенні гніздиться в тілі.

Травма це наслідки страху, який ви не змогли подолати. Якщо не пропрацювати або не «перемогти» страх, ви опинитесь, причому надовго, в стані «бий чи біжи». Це природна панічна реакція на смертельну небезпеку.

Через травму ми втрачаємо відчуття безпеки. Не вмючи повернути його, ми опиняємось під впливом ментальних спотворень і стаємо

гіперчутливим. Це означає, що ми приписуємо іншим неіснуючі наміри, реагуємо надмірно гостро, крутимо в голові одні й ті самі думки, зриваємося у відповідь на безневинні подразники, проектуємо на себе ситуації, що не мають до нас відношення, не можемо вийти зі стану «бойової готовності».

Після емоційної травми мозок тимчасово фокусується на пошуку потенційної загрози в усьому, тому буває дуже складно не зациклитися на проблемі і не допустити появи комплексу жертви. Зрештою мозок буквально намагається показати вам усі можливі сценарії «атаки».

Ось чому так корисно дослідити та обміркувати обставини, що викликали травму: це допомагає поступово позбутися тривожності. Якщо ми знаходимо сили повертати у своє життя джерело стресу, але потроху, не різко, і усвідомимо, що можемо контролювати себе, мозок починає працювати у своєму звичайному режимі, тому що відчуття контролю та безпеки з'являється знову.

Саме тому люди з ширшим колом спілкування та високою психологічною стійкістю частіше використовують травмуючу подію як каталізатор для рефлексії, співчуття, зростання та зцілення, а не саморуйнування. У таких людей вже зв'язки з базовим відчуттям безпеки і, навіть якщо в чомусь це відчуття втрачено, інші аспекти життя компенсують його відсутність.

Що відбувається з мозком після травмуючої події?

З погляду неврології стрес впливає три зони мозку . Це мигдалеподібне тіло, гіпокамп та префронтальна кора. У людей, які страждають від

посттравматичного синдрому (ПТСР), зменшується обсяг гіпокампа (пов'язаний з управлінням емоціями та пам'яттю), зростає активність мигдалеподібного тіла (відповідає за повторювані думки та творчі здібності), знижується активність передньої поясної звивини (це центр управління складними видами поведення планування чи саморозвитку).

Це пояснює, чому наслідки травми часто виявляються в такий спосіб.

- Мозок перестає повністю обробляти спогади, залишаючи нам лише фрагменти загальної картини того, що сталося, і іноді це посилює відчуття відриву від реальності.
- Знижується здатність керувати всім різноманіттям емоцій.
- Ми стаємо затиснутими, відчуваємо, що потрапили до пастки; нам складніше планувати майбутнє, і будь-який саморозвиток та самореалізація припиняються.
- У стані «бий або біжи» тіло буквально блокує всі функції, не пов'язані безпосередньо з виживанням. Основні рецептори стають вкрай чутливими та швидко реагують на будь-які стимули. Так проявляється одна з найважливіших та чудових людських здібностей: нервова система допомагає нам вижити. Однак у такому стані не можна перебувати довго.

Багато сотень років тому, коли ми були лише на початку розвитку, тобто внизу піраміди Маслоу,

нас хвилювало насамперед фізичне виживання. Сьогодні ми зосереджені переважно на самореалізації, пошуках сенсу та відчуття «безпеки» за рахунок грошей, гострого розуму чи соціального визнання. Багато чого тут поки що не до кінця зрозуміло, проте очевидно, що в наші дні набагато більше людей зазнають душевних та емоційних страждань, хоча фізичних небезпек стало менше.

Відновлення починається із досить простого кроку: треба повернути собі відчуття безпеки. При цьому найважливіша частина відновлення — набуття впевненості саме у тій сфері, яка спровокувала травму.

Нерідко людина, яка пережила в молодості травмуючі відносини, щосили намагається досягти успіху або загального кохання. Йому здається, що якщо знайти спосіб викликати у всіх захоплення, то ніхто і ніколи більше його не відкине. Однак ми розуміємо, що це невірний шлях: він веде до нездорових та деструктивних уподобань.

Якщо ми травмовані невдалим романом, важливо відновити безпеку, побудувавши нові, здорові, надійні відносини.

Якщо причина травми — гроші, ми маємо зробити все, що в наших силах, щоб мати достатньо грошей і щодня, і на непередбачений випадок. Це також дозволить відновити відчуття безпеки.

Якщо ми травмовані чимось, що пов'язане з роботою, ми складаємо план на випадок нової невдачі або знаходимо додаткове джерело доходу.

Якщо травма сталася через цькування, ми повинні знайти нових друзів.

Більшість із нас намагається компенсувати, та ще й надлишком, наслідки травми за рахунок іншої області, де немає жодних проблем. Наприклад, якщо ніяк не складаються стосунки, ми починаємо накопичувати гроші і шукаємо відчуття «безпеки». Зрозуміло, що проблема при цьому не вирішується.

Ваша травма зовсім не "в голові" - вона фізично змінює ваш мозок. Щоб допомогти організму відновитись, потрібно повернути собі відчуття безпеки та надійності, «відключити» нарешті режим виживання і знову жити звичайним життям.

Як випустити непрожиті емоції

Непрожиті емоції у чомусь схожі на поштову скриньку. Аналогія, може, простакуватий, але цілком наочна. Коли ви відчуваєте якісь емоції, ви начебто отримуєте листа від свого тіла. Якщо листи не відкривати, їх зібратися тисячі, і серед них, напевно, загубиться важлива інформація, без якої складно рухатиметься вперед. З іншого боку, не можна весь день витратити на те, щоб відкривати листи і відповідати на них — так ні на що інше часу не вистачить.

Невірно думати, що емоції — це щось другорядне. Зовсім ні! Однак ми майстерно вміємо уникати почуттів та емоцій, причому винайшли для цього чимало способів. Наприклад, покладаємося на речовини, які частково притуплюють відчуття; використовуємо проєкції або оцінки, щоб усунути фокус уваги з власних помилок на чужі; хапаємося за різні справи, щоб

відволіктися; доводимо тіло настільки напруги, що ми можемо практично нічого відчувати.

Ви, напевно, відчуваєте, що в довгій перспективі все це не працює. Нагромаджені емоції починають перевантажувати нас. Доводиться все ж таки сісти і подумати, виспатися, поплакати і прожити їх усі.

Хотіла б я знайти якийсь поетичний чи навіть містичний образ, який би пояснив усе. Але такого немає — тут справа виключно в анатомії та фізіології, у процесах, що відбуваються в організмі, коли ви відчуваєте емоції.

Емоції – це фізичний досвід. Ми регулярно позбавляємо тіло всього непотрібного: випорожнюється, потіємо, плачемо, а раз на місяць буквально змінюємо шкіру. З емоціями та сама історія. Це переживання, які потрібно вчасно виплеснути.

Якщо емоції не відчуті, вони починають виявлятися фізично, буквально застряють десь у тілі. Це відбувається через так званий моторний елемент нервової системи: як тільки емоції виникають - ще до того, як ми встигаємо їх усвідомити і придушити, - вони, іноді непомітно для нас, активують роботу м'язів.

Тіло реагує миттєво.

Ми часто заганяємо біль і напругу в ті ділянки тіла, де почали відчувати емоції, що залишилися непрожитими. Пояснюється це тим, що передня поясна звивина головного мозку розташована поруч із премоторною корою, а тому за емоцією негайно виникає фізична, тілесна реакція. Премоторна зона посиляє сигнал первинну моторну кору, а потім до м'язів, які пов'язані з вираженням цієї емоції.

Які м'язи та емоції пов'язані один з одним? Тут все непросто.

Існує чимало висловлювань, якими ми намагаємося пояснити, де і як відчуваємо фізичну реакцію на емоції. Ми часто відчуваємо страх десь у животі (згадаємо здатність «чути нутром») або в грудях («розбите серце»). Стрес і тривожність виявляються в районі плечей («давить важким тягарем»), а проблеми у відносинах можуть викликати біль у шиї (ми іноді говоримо про складні ситуації чи людей «головний біль»).

Насправді, все ще складніше. Ось, скажімо, хтось зробив щось неприйнятне вам, і ваш перший імпульс — зірватися і накричати. Але ви розумієте, що криком справі не допоможеш, тому тримаєте себе в руках. У контексті ситуації це напевно правильно, проте тіло запам'ятовує і зберігає напругу, що виникла в області шиї або горла. В інших випадках люди відчувають більш невизначені психосоматичні прояви емоцій, наприклад, біль у колінах або ступнях, що виникає в результаті травми від «просування» по життю.

Тіло хоч і не має голосу, але намагається нам щось сказати. Навчившись інтерпретувати ці знаки, ми зможемо набагато ефективніше відновлюватись після складних ситуацій.

Тепер ви знаєте, що емоції, які не пережиті повноцінно, виявляються фізично. Як же позбутися їх?

Є чимало потрібних стратегій, і важливо знайти ті, які будуть ефективні особисто для вас. Немає жодного єдиного для всіх методу, проте деякі

прийоми непогано працюють у більшості випадків, особливо якщо використати відразу кілька з них.

Припиніть медитувати, щоб заспокоїтись. Медитуйте, щоб почати відчувати

Я знаю, це, напевно, суперечить усьому, що ви чули про медитацію, проте її мета саме в цьому. Якщо просидіти 10 хвилин, намагаючись розслабитися і відчути легкість, ви фактично пригнічуватимете ті самі почуття, через які, ймовірно, і вирішили почати медитувати. Спробуйте замість цього дати собі можливість прожити всі почуття, що виникають. Гнів, страх, смуток і навіть нескінченний внутрішній діалог навчитеся спокійно сидіти і проживати це, але ніяк не реагувати. Згодом ви зможете дозволяти цим думкам і почуттям з'являтися, а потім просто йти, не викликаючи жодної реакції.

Для цього потрібна практика.

Помічати напругу в тілі за допомогою дихання

Зазвичай не так вже й складно з'ясувати, в якій області тіла накопичується біль. Ви ж її відчуваєте, наприклад у грудях, животі чи плечах. Все залежить від того, що вас мучить.

Однак, якщо ви не впевнені чи хочете точніше зрозуміти, де болить, спробуйте використати дихальну техніку. Повільно вдихайте та видихайте, не роблячи перерв. Через деякий час ви, можливо, помітите, що в якійсь ділянці тіла

щось ніби заважає, і поступово знайдете точку, де зосереджена напруга.

Потім почніть занурюватись у знайдене відчуття. Спробуйте уявити його, подумати, через що воно могло виникнути і про що намагається повідомити. У цьому процесі ми часто повертаємося в минуле і згадуємо себе в той момент, коли особливо потребували допомоги чи підтримки. Запишіть у щоденник все, що відчуєте та згадайте. І не забувайте, що тіло часто говорить з нами метафорами, тому не сприймайте все буквально.

Пропотіти, посуватися, поплакати

Остання, найскладніша і важлива частина процесу порятунку від емоцій — відчути їх.

Іноді ви почуватиметеся просто жахливо. Іноді змушувати себе займатися спортом, йогою, робити розтяжки або довго гуляти. А іноді ви дозволите собі поплакати, помітити та визнати усі важкі думки.

Важливо пам'ятати, що емоційне здоров'я — це не постійний спокій та щастя. Це здатність відчувати будь-які емоції, позитивні та негативні, і не надто зациклюватись на жодній з них. Ментальне здоров'я та вміння володіти собою означають, що ми можемо бачити, відчувати та проживати думки, не реагуючи на них. Саме через реакцію чи її відсутність ми беремо під контроль своє життя.

Ніхто з нас не може бути ідеальним.

Ніхто не повинен бути весь час щасливим.

Але якщо ви готові щодня докладати зусиль і повністю проживати всі емоції та почуття, навіть

ті, що вас лякають, ви зможете бути людиною в повному розумінні. І це буде чудово.

Що взагалі означаєвилікувати розум?

Вилікувати розум - не те саме, що вилікувати тіло. Отримавши фізичну травму, ми часто проходимо через ясний лінійний процес лікування, поступово одужуємо і рано чи пізно повертаємося до попереднього стану. Зцілення розуму - справа інша, адже в результаті ми не залишаємося такими, як були. Розібравши себе на частини, ми перетворюємося на нову людину.

Напевно, остання фраза прозвучала дещо жорстко, але так і має бути. Лікування - це не просто приємний перехід у стан комфорту та благополуччя раз і назавжди. Ні, це найнеприємніше, складне, руйнівне, але й найважливіше, що вам взагалі доведеться робити.

Лікування - це повернення до природного стану. Ви прагнете особистої свободи, не дозволяєте іншим нав'язати вам свою волю, творите без сумнівів, самовиражаєтеся без страху, любите без умов і застережень. Ваш справжній образ — це і ваш найкращий образ, про який ви, може, й не мріяли, і водночас найважливіший.

Як цього досягти? Тут доведеться багато працювати.

Щоб зцілитись, потрібно проаналізувати все, що викликає у вас роздратування чи агресію, тугу чи страх, навіть якщо ви ігнорували ці речі досі. Доведеться дати собі повний звіт про те, що саме не влаштовує вас у вашому житті, адже тільки так можна знайти спосіб поправити все. Тут важливо максимально чесно визначити свої почуття, а потім обов'язково прожити їх.

Вам доведеться по-справжньому відчувати біль, який вас мучить, а не просто підсвідомо відтворювати його. Тільки це дозволить зрештою з нею розпрощатися. Зцілення - це не спроба "підчистити" минуле, зняти з нього наліт страждань і наблизити до ідеалу.

Для лікування потрібно прожити і відчувати все до єдиної емоції, які ви намагалися знищити або закопати глибше, вирішивши, що вам із ними надто важко. Вдивіться у всі темні кути у своїй душі: під непроникною темрявою ховається справжня, беззаперечна, тотальна свобода. Коли ви не боїтеся відчувати, коли перестаете чинити опір будь-чому в житті, трапляється щось незвичайне: в душі настає світ.

Хочу уточнити: вам не доведеться страждати вічно. Біль не довго мучитиме вас. Але намагатися обманом переконати себе, що вам стало краще, ще до того, як ви побачили і відчули минуле, або що зцілення має на увазі негайне повернення до себе, яким ви були до всіх тих тяжких подій ... ну, ось це зовсім неправильно.

Ми маємо пройти через так званий етап позитивного розпаду. У цей період ми дивимося на себе по-новому і змінюємося так, щоб якщо негайно досягти комфорту, принаймні впоратися зі складною ситуацією.

Це здоровий підхід. Це нормально. Так ми й маємо реагувати. Але ми вважаємо за краще відступати і ховатися - інакше надто боляче. А ще не виходить негайно почати жити нормальним життям (як ми звикли про нього думати): комфортним, простим, ідеальним хоча б на вигляд.

Суть лікування не в тому, щоб максимально швидко досягти стерпного стану. Це повільне та поступове створення життя, яке підходить особисто вам. Це зустріч із собою та визнання власних помилок. Це необхідність повернутися в минуле і виправити їх, а потім працювати над собою, щоб позбутися від гніву, страху та малодушності, які й довели вас до нинішньої ситуації.

Зцілюючись, ви приймаєте дискомфорт, який несуть зміни, тому що відмовляєтеся ще хоч секунду зазнавати нинішнього стану справ. Уникнути цього дискомфорту не вдасться: він знайде вас, де б ви не ховалися. І можна або пережити справді складний період, хоч і насилу, але вийти за встановлені вами межі і реалізувати мрії, або так і жити в оточенні надуманих страхів, що виправдовують вашу бездіяльність.

Лікування спочатку йде важко. Вам доведеться чесно подивитися на себе збоку; можливо, вперше у житті. Доведеться вийти із зони комфорту, щоб почати змінюватися і перетворюватися на людину, якою ви хочете бути. Доведеться змиритися з відсутністю умиротворення та безтурботності. Але в ході лікування дискомфорт перестане вас лякати і почне мотивувати, а моменти спокою даватимуть натхнення і перестануть викликати звичну тривожність.

Зцілення змінює все і починається з готовності відчувати те, чого ви досі боялися.

Давайте уточнимо ось що: прагнення стати краще природним для будь-якого з нас. Ми для цього народжені. Лікування просто дозволяє

позбавитися страхів і обмежуючих переконань, які не дають рухатися до цієї мети.

Зцілення - це зовсім не рух назад, у минуле, де ви не могли передбачити можливі погрози та не знали, як від них захиститися. Ніхто не каже, що ви повинні знайти колишню наївність або недосвідченість. Ви не повернетесь вже до безтурботного життя, в якому не знали про біль, труднощі, про все хороше і погане, що сталося з вами зараз. Однак ви отримуєте щось більше. Поки ви не знаєте, як це, але, пройшовши через біль, ви знайдете стійкість, самодостатність, силу.

Ви усвідомлюєте, що ніхто і ніщо не дасть вам рятування, тож доведеться рятувати себе самотійно. А це і є сенсом усього життя.

Вставши на цей шлях, ви знайдете внутрішню силу. Ви зрозумієте, що у вас є і здібності, і потрібні ресурси, щоби придумати стратегію і все змінити. Ви навчитеся будувати своє життя, спираючись на те, що можете контролювати.

Зцілюючись, ви стаєте сильнішими саме там, де раніше були зламані. Ви знаходите емоційну стійкість там, де раніше була самозакоханість. Ви берете на себе відповідальність у тих питаннях, де раніше були недбалими. Ви стаєте більш чуйним, умілим, розуміючим. Ви починаєте виявляти емпатію та тактовність, обережність, уважність.

І перестаєте боятися свого страху.

Страх нас не захищає, на відміну дій. Занепокоєння не дає захисту, на відміну уміння зібратися. Якщо нескінченно ганяти у голові тривожні думки, легше не стане. А ось уміння

вдумуватись і розуміти те, що відбувається, допоможе.

Коли ми тримаємося за страх і біль після травматичного досвіду, бачимо у них свого роду страховку. Ми помилково вважаємо, що постійно нагадуючи собі про всі жахливі речі, яких ми не зуміли передбачити, можна уникнути нових неприємностей. Але це не допомагає та ще й заважає реагувати на реальні проблеми. Ви стільки часу витрачаєте на переживання через монстрів, які вас нібито підстерігають, що забуваєте про насущні та важливі речі: здоров'я, стосунки, плани на майбутнє, фінанси, навіть просто думки про життя.

Повністю зцілившись, ви відмовляєтесь терпіти дискомфорт. Коли щось йде не так, ви це швидко помічаєте, визнаєте та починаєте виправляти, бо тепер знаєте, що буває, якщо не реагувати.

Повністю зцілившись, ви знайдете здатність мислити на перспективу і раціонально обмірковувати причини та наслідки. Ви усвідомлюєте, що ваші дії матимуть наслідки і що, якщо хочеться краще контролювати своє життя, доведеться змінювати деякі звички.

Повністю зцілившись, ви починаєте розуміти, що немає нічого важливішого за вміння отримувати задоволення від того, що доступне тут і зараз. Перешкоди, які заважають усвідомлювати та цінувати поточний момент, — це і є проблеми, з якими треба впоратися.

Час біжить швидко, і життя не вічне. Те, що є сьогодні, може зникнути завтра, і навіть якщо щосили триматися за щось і чинити опір змінам, життя не стане безпечнішим. Але настане день,

коли те, що сьогодні здається найціннішим, закінчиться, як закінчується все. І тоді ви зрозумієте, що не встигли до пуття отримати задоволення, поки було можливо.

А щодо лікування — воно приведе вас туди, де основним пріоритетом можна зробити якість вашого власного, такого короткого життя.

Щоб рухатися вперед, не обов'язково мстити

Інші можуть не помічати, що ви сяєте від радості. Внутрішні зміни може бути майже видно зовні. Ми звикли шукати можливості помститися чи дати здачі; вважається, що про особисту трансформацію кожен має звітувати в «Інстаграмі». Ми починаємо забувати, що означає змінюватись, удосконалюватись, рухатися вперед.

Щоб зцілитись і знову засяяти від радості, не треба доводити, що люди з вашого минулого не мали рації. Важливо, що ви нарешті відчуваєте радість і надію на майбутнє, а про минуле більше не думаєте. Але якщо ви хочете лише зовнішніх змін, ви продовжуєте орієнтуватися на думку тих, хто вас не цінує і навіть не збирається.

Розпізнати різницю нескладно. Ті, хто по-справжньому змінився, не дуже замислюються, як їхнє життя виглядає для інших. Вони тепер зосереджені на тому, що самі *відчувають* та проживають.

Реальні зміни завжди щирі. Ми відмовляємося від усієї наносної мішури і беремося за найважливіші глибинні проблеми. Ось і є зцілення. Це і є реальні, довгострокові зміни. У цей момент ви вперше дозволяєте собі вважати власні відчуття важливіші за чужу думку.

Будь-хто може зібрати по шматочках новий образ себе, який буде кращим за колишній. Кожен може відредагувати все до однієї фотографії, відсортувати їх, скласти з них цілу цілком правдоподібну історію. Будь-хто може виглядати краще, вклавши в це достатньо грошей; будь-хто може навчитися справляти гарне враження; будь-хто може переконати оточуючих, що в нього все добре, хоча насправді це зовсім не так.

Якщо людина витрачає стільки сил, щоб усім продемонструвати своє прекрасне життя, це може відбуватися тому, що в ньому порожньо.

А що, якщо перестати переживати про те, чи виглядаєте ви сьогодні кращим, стрункішим, прекраснішим, ніж десять років тому?

А що, якщо почати більше думати про самоповагу, важливі відносини, ясність розуму, емоційну свободу, про те, чи подобається вам робота, чи вдається виявляти емпатію та добре ставлення до інших?

А що, якщо ваші головні здобутки — це зовсім не те, що можна сфотографувати чи виміряти, не те, про що взагалі можна розповісти за допомогою постів у соцмережах? Як ви сьогодні? Краще ніж вчора? Чи відчуваєте себе впевненіше, цілісніше?

Істина в тому, що в житті немає «до» та «після». Ми завжди знаходимося в процесі розлучення з чимось і здобуття чогось нового. І той момент, на який ви так чекаєте — коли хтось знайде ваш профіль у соціальній мережі і побачить нарешті, як у вас все чудово... цей момент важливий виключно для вас.

Вам лише здається, ніби всі тільки й роблять, що думають про вас та спостерігають за вами.

Насправді, всі дивляться тільки на себе і думають тільки про себе.

Вони читають своє життя.

У цьому немає нічого поганого — ця думка взагалі звільняє. Вона має стати поворотною точкою та початком вашого лікування.

Пам'ятайте, що ви нікого не повинні переконувати лише себе. Можливо, люди з минулого не так погано до вас ставилися, як ви підозрювали.

Відпустити все це потрібно лише вам. Це ваша точка зростання. Ці зміни відбуваються лише для вас. Це ваше протистояння та зустріч, знайомство із собою. Ви нарешті стаєте тим, ким, як ви завжди знали, можете стати. Нарешті починаєте жити відповідно до власного потенціалу.

І головне: ви усвідомлюєте, що раніше не були повною мірою.

Не робили так, як хотіли б.

Не робили того, що мали.

Не були тими, ким мріяли бути.

Щоразу, коли ми щосили намагаємося довести чужу неправоту, насправді ми розраховуємо пом'якшити власне прикрість від того, що не змогли відповідати своїм же очікуванням.

Так що давайте домовимося: коли вкотре захочеться показати всім, як у нас все чудово, ви замислитеся про те, чому чуже схвалення зараз таке важливе.

І майже завжди виявлятиметься, що це ви поки що власного схвалення не отримали.

Розділ 6. Побудувати нове майбутнє

Ви пройшли найскладнішу частину шляху та почали розлучатися з минулим. Тепер важливо

переключити увагу на сьогоднішнє та майбутнє. Розлучаючись із минулим, ми ніби розчищаємо місце, щоб побудувати щось найкраще.

Одна з найпоширеніших помилок на цьому етапі полягає в тому, що ми надто довго фокусуємося на минулому. Але вже час уявити у всіх деталях, якими ми тепер хочемо стати, згадати про найпрекрасніші образи майбутнього, почати будувати нове життя, спираючись на повсякденні звички та справи, і зрозуміти нарешті, у чому наше призначення.

Зустріч із найкращим чином самих себе

Один із популярних у психотерапії інструментів - робота з внутрішньою дитиною. Ви уявляєте себе у дитячому віці і намагаєтеся відновити зв'язок із тією своєю версією. У процесі ви можете давати собі поради, повертатися до особливо травматичних подій та заново проживати їх, спираючись на нинішній досвід.

Але найчастіше ця робота починається, коли потрібно дати внутрішній дитині можливість звернутися до нас нинішніх. Саме так ми знаходимо глибоко приховані бажання, мрії, страхи та почуття. Цей процес схожий на зворотний інжиніринг: спочатку ви визначаєте масштабні життєві цілі, а потім вирішуєте, що саме потрібно робити кожен день, тиждень, місяць і рік, щоб досягти цих цілей. Не гірше працює і варіант візуалізації, за якого майбутня версія вас встановлює зв'язок із вами нинішнім.

Крок 1: подивитися в очі страхам

Влаштуйтеся в спокійному тихому місці; обов'язково тримайте під рукою щоденник. Важливо вибрати момент, коли ви не відчуваєте надмірної напруги і готові прислухатися до порад. Якщо робити вправу може тривоги, вона лише посилиться.

Закрийте очі та почніть медитувати. Декілька миттєвостей просто глибоко дихайте і повністю зосередьтеся на собі. Уявіть, що сидите за зручним столом у добре освітленій кімнаті, десь де ви відчуваєте умиротворення і навіть щастя.

Тепер запросіть себе майбутнього сісти поряд і поговорити. Можете заздалегідь вирішити, скільки років вашому уявному образу, але найчастіше вік стає зрозумілим під час розмови.

Обов'язково намагайтеся викликати в уяві найуспішніший і найблагополучніший образ майбутнього себе. Якщо спочатку побачите щось лякаюче, пам'ятайте, що так проявляється ваш страх перед можливим розвитком подій, але з реальністю це не пов'язано.

Подолавши страх, ви почнете отримувати поради.

Крок 2: розгляньте своє майбутнє "я"

Важливо не тільки те, що каже ваша майбутня версія, але і як вона виглядає, як тримається, як змінюється вираз обличчя. Мета такої зустрічі - почати вже зараз переймати риси ідеальної версії себе, а для цього важливо побачити її, зрозуміти, як змінювати життя і до чого рухатися.

Зверніть увагу на те, як ваш образ з майбутнього одягнений, чим займається щодня, в

якому настрої. Все це стане підказками, якими ви сплануєте рух уперед.

Крок 3: попросіть поради

Якщо почнете розмову, тримаючи в думці довгий перелік питань, пов'язаних із вашими нинішніми страхами, ви, швидше за все, запанікуєте і не будете готові вислуховувати поради. Натомість постарайтеся з максимальною відкритістю прийняти все, що ваша майбутня версія захоче повідомити. Усі слова та ідеї мають бути позитивними, підбадьорливими, підтримуючими, корисними. Навіть якщо ви почуєте щось на кшталт: «Треба припинити нинішні стосунки», ця порада має прозвучати так, щоб ви відчули себе спокійно та умиротворено.

Крок 4: уявіть, що отримуєте "ключи" до нового життя

Ось ще одна ефективна вправа: спробуйте уявити зустріч із собою зразка трирічної або п'ятирічної або навіть семирічної давності. Не йдіть занадто далеко в минуле, щоб вам було про що говорити, але не звертайтеся і до зовсім недавнього образу, інакше не помітите, що ви з того часу змінилися.

Уявіть, що сидите десь, де раніше часто бували чи навіть жили. Вам потрібно розповісти минулій версії себе про те, як ви живете зараз, та передати інформацію, яка допоможе прийти до цього.

Покажіть ключі від машини, виписку по рахунку, особливо вдале вбрання, адресу електронної пошти з нової роботи. Спробуйте дати пораду щодо кар'єри, стосунків чи навіть повсякденних звичок.

А можна зробити навпаки: уявити, як ваш образ із майбутнього розповідає вам про своє життя. Наприклад, показує ключі від будинку, обручку або ще щось, що має бути частиною кращої версії вашого майбутнього.

Не забувайте, що в процесі такого спілкування ви повинні почувати себе спокійно та впевнено. Страх - це лише ілюзія, трюк, який роблять з нами мозок та кишечник. І тут знадобиться допомога вашого майбутнього «я»: ви побачите все, чого можете досягти, і знайдете сили жити далі впевненіше, гідніше, з ясним баченням мети.

Позбутися минулого через квантове поле

Якщо якісь події нас лякають і страх потім залишається надовго з нами, це означає, що ми переживаємо травму.

Травма виникає, коли ми відключаємося від свого головного джерела безпеки. Причиною особливо тяжких травм стає розрив відносин із тими, хто піклується про нас, але й без цього дуже багато ситуацій, які можуть у тій чи іншій мірі нас травмувати.

Існує чимало теорій про те, що таке травма та звідки вона береться. Дехто вважає, що ми успадковуємо її від батьків за допомогою ДНК. Інші переконані, що травма передається лише на ментальному та емоційному рівнях, через спостереження та засвоєні шаблони поведінки. Але найчастіше вважають, що травма є

результатом дуже непростої взаємодії з іншими людьми, з яким ми не можемо впоратися, оскільки не вміємо переживати такі події.

Як би там не було, якщо вас мучить давня травма, ви точно знаєте, оскільки фізично відчуваєте її. Вона проявляється у тривозі, напрузі, страху, паніці, смутку чи почутті провини, які мають начебто немає очевидної причини. Ми надто болісно реагуємо на певні подразники і продовжуємо панікувати, навіть якщо вони зникають. Усе це є ознаки травми.

Травма не в голові - вона в тілі

Перше і найважливіше, що треба знати про травму, щоб мати шанс її подолати: травма – це фізичне явище, адже ми накопичуємо та зберігаємо на клітинному рівні емоції, енергію, шаблони поведінки.

На щастя, через бриж на поверхні можна дістатися проблеми на самому дні. Ви можете навчитися використовувати тіло, щоб розпочати процес зцілення.

1. Розберіться, що спричинило травматичний досвід

Для цього потрібно прислухатися до себе та визначити, де відчувається скутість чи напруга. Тіло затискається, щоб забезпечити нам захист. Наприклад, якщо ми ламаємо ногу, фасція ущільнюється і утворює свого роду природний гіпс, не дозволяючи робити незручних рухів. А коли в нас розбите серце, емоції

притуплюються, щоб ми більше нічого не відчували.

Зрозуміло, рано чи пізно доводиться починати ходити. Доводиться знову кохати. Доводиться жити на повну силу. Доводиться поступово відпускати напругу, за допомогою якої тіло намагалося нас захистити, інакше не вдасться рухатись далі.

Відновлення після травми відбувається не лише за допомогою психотерапії; тут слід впливати і лише на рівні фізіології. Коли наступного разу помітите, що надмірно різко реагуєте на якийсь подразник, спробуйте відчувати, як у тілі з'являється напруга, яка готує вас до реакції «бий або біжи». Щоб позбавитися цього, можна глибоко і повільно дихати, і поступово напружена зона тіла почне розслаблятися.

Освойте різні прийоми та техніки, щоб швидше заспокоюватися. Пробуйте медитувати, правильно дихати, пити більше води, висипатися, використовувати аромотерапію або звукотерапію - вибирайте те, що вам підходить.

Ви просто повинні зробити все, щоб вивести мозок і тіло з фази паніки та режиму виживання.

2. Відновіть відчуття безпеки

Ви травмовані, оскільки щось вас налякало і ви впевнені, що воно все ще на вас десь чекає. Так відбувається, коли ми не готові зустрітись віч-на-віч із чимось складним: ми вселяємо собі, що загроза ніколи не зникне.

Психологічний аспект лікування після травми у тому, щоб відновити обірвані зв'язку, причому

точно так, як було до травми. Якщо ваша травма пов'язана зі стосунками, побудуйте нові благополучні стосунки. Якщо вона викликана грошовими проблемами, навчіться керувати грошима. Якщо травма сталася через переїзди або подорожі, знову почніть подорожувати.

Ми не позбудемося травми, якщо уникатимемо її причини. Подолавши страх, ми часто розуміємо: найбільше хочемо саме того, чого звикли боятися.

3. Припиніть вважати думки та почуття незаперечною істиною

Щоб подолати наслідки травми, потрібно припинити прикидатися екстрасенсом. Перестаньте вдавати, що здатні передбачити майбутнє, що запросто вгадуєте наміри інших або що ваші думки та відчуття повністю відповідають реальності.

Використовуючи магічне мислення, ми провокуємо появу почуттів, які запускають руйнівний процес. Зіткнувшись із чимось, що викликає страх, ми вселяємо собі, що аж до смерті житимемо під владою цього страху. Однак ви не пророк і не знаєте, що буде далі, хоча завжди можете вирішити, як чинити в теперішньому. Ми майже ніколи не можемо бути впевнені в тому, що подія, що викликала паніку, дійсно відбудеться. Найчастіше ми лякаємо себе припущеннями, проєкціями, подіями, які, як нам здається, можуть статися.

Ви можете думати, що травми переживають інші, менш щасливі люди, але це не так. У кожного є свої травми, і наше життя залежить від того, як ми

реагуємо на них, як розвиваємось та вчимося володіти собою.

Стати найкращою версією себе

Зараз ви найкраща версія себе?

Якщо вам довелося замислитися над відповіддю, то, швидше за все, це не так.

У кожного з нас переважають різні риси характеру, і ми діємо відповідно до них, враховуючи, звісно, і контекст тієї чи іншої ситуації. Так працює соціальна адаптація: наприклад, з друзями ми поводимося інакше, ніж з батьками. Вміння пристосовуватися до обставин є ознакою добре розвиненої психіки.

Ми більш-менш знайомі із актуальними версіями себе. Ми знаємо, які ми у робочій обстановці, вдома чи у відносинах. Однак нерідко зовсім не уявляємо, якими повинні стати рухатися вперед.

У рамках «роботи з внутрішньою дитиною» ви згадуєте себе в дитинстві та намагаєтеся з собою тодішнім поговорити; не виключено, що ви уявляєте себе саме у тому віці, коли перенесли травму. Ви спілкуєтеся з внутрішньою дитиною, навчаєтесь у неї, захищаєте або даєте поради, яких тоді потребували.

Ця вправа виявляється для багатьох з нас зцілюючою перш за все тому, що ми не могли зрушити з тієї точки, в якій застигли в результаті травми, хоча і подорослішали. Не гірше воно працює і у зворотний бік: ви можете уявити себе в майбутньому — образ людини, якою хочете стати — і поговорити.

Чим би моя найкраща версія займалася сьогодні?

Перший крок на шляху до кращої версії себе — уявити її образ, не втрачаючи при цьому нинішнього контексту. Подумайте: чим би та людина, якою ви прагнете стати, займалася б зараз? Чому б присвятив сьогоднішній день? Як би реагував на актуальні для вас проблеми? Як би рухався вперед? Що думав би та що відчував?

Ваша найкраща версія має стати генеральним директором вашого нинішнього життя, керувати ним, приймати всі важливі рішення. Як свого роду головний редактор, чи патріарх, чи матріарх. Уявіть, що ви просто працюєте на цю важливу людину.

Розібравшись з тим, що є вашою найкращою версією, переходьте до аналізу нинішніх звичок, якостей, поведінкових шаблонів, які вам заважають їй стати.

Пам'ятайте про свої слабкості

Сильні люди не перебувають у полоні ілюзій. Вони не думають, що завжди і в усьому ідеальні і зберігають психологічну стійкість зовсім не за рахунок подібних помилок. Такі люди чудово знають про свої сильні та слабкі сторони.

У бізнесі сильні люди часто передають відповідальність за роботу, де не сильні, іншим. У приватному житті усвідомлюють власні обмеження та можливі тригери. Саме тому їм простіше рухатися вперед та працювати над власними вадами.

Одна з найважливіших здібностей полягає в тому, щоб визнати: «Знаю, мені це важко, тому я знайду час і попрацюю над цим».

Будьте готові комусь не сподобатися

Сильні люди це не обов'язково ті, хто всім і завжди подобається. Вони не прагнуть чужого схвалення, і в цьому їхній секрет.

Щоб стати по-справжньому сильною людиною, ви повинні бути готові комусь не подобатися. Не про те, щоб навмисно відштовхувати людей. Просто завжди знайдеться хтось, хто вас не схвалить, хоч би що ви робили. Сильні люди це розуміють. Немає такого життєвого шляху, на якому ви не зіткнулися б із опором та неприйняттям з боку когось із оточуючих. Тому важливо, щоб ви не просто були готові комусь не сподобатися, але навчилися передбачати це та діяти відповідно.

Дійте цілеспрямовано

Сильний означає цілеспрямований.

Щоб бути по-справжньому сильною, людина повинна спиратися на повну і незаперечну впевненість щодо того, що вона збирається створити. Для цього потрібно перестати жити одним днем та засвоїти принцип «жити, щоб залишити щось після себе».

Ваша мета не статична і поступово змінюється. Найчастіше вона визначається як перетин декількох множин: те, що вам цікаво, те, що вам вдається, і те, чого потребує людство. Щоб набути

внутрішньої сили, важливо розуміти, що саме ви хочете створити і чого досягти. Ви не зможете щосили повірити в мрію, якщо вона не відображає вашу особистість.

Виконайте внутрішню роботу

Можливо, це найважливіша справа, але саме йому ми часто не приділяємо уваги — аж надто вона некомфортна.

Внутрішня робота - це аналіз причин, з яких щось стало для вас тригером, виявляється для вас тригером або засмутило. Це спроба розібратися, що життя намагається сказати вам, і вирішити, як ви можете рости за рахунок цього досвіду. По-справжньому сильні люди приймають усе, що відбувається, і, скажімо так, переробляють це. Вони використовують різні ситуації як можливості для зростання і розвитку. Такий тип душевної та розумової роботи абсолютно необхідний, якщо ви хочете стати сильною людиною.

Сильні люди не агресивні, адже найчастіше агресія — це захисний механізм. Сильні люди рідше за інших виходять із себе, зіткнувшись із дрібними неприємностями, і сильніше хочуть розібратися з великими.

Зрозуміло, все це лише початок. Далі варто навчитися спрощувати власне життя, менше міркувати про амбіції і частіше демонструвати досягнення. Поступово покращуйте стан здоров'я. Прийміть той факт, що будь-яка людина може вас навчити. Візьміть за правило спокійно сприймати

вразливість, адже саме з неї часто починаються значні зміни. Свідомо плануйте свій день.

Намагайтеся у будь-якій ситуації міркувати так, як це робила б ваша найкраща версія. Навчившись дивитися на світ через цю оптику, ви зможете вибудувати життя, яке відображає бажання та наміри найсильнішої сторони вашої натури. Вона вже існує. Вам треба лише зрозуміти, як встановити з нею контакт.

Пояснюємо свої почуття

Якщо хочете досягти ефективності в терапії, політиці, відносинах, коли навчаєте дітей або відмовляєте когось від непоправного кроку, коли заводите друзів, розвиваєте існуючі зв'язки і досягаєте результату, використовуйте один цікавий прийом.

Його мало хто знає, і сил він вимагає не так багато. Однак він обеззброює: люди відкриваються вам, починають охочіше до вас прислухатися та йти назустріч. Цей прийом зцілює, змінює світовідчуття, але найважливіше у цьому, що ви робите перший крок до прогресу. Отже, це валідація (пояснення та прийняття) власних почуттів.

Пояснюючи почуття, ви не обов'язково визнаєте їх розумними чи правильними, не завжди вважаєте їх здоровою чи логічною реакцією. Пояснюючи власні почуття, ви не робите їх реальнішими. Ви просто нагадуєте, що людині властиво відчувати навіть якщо почуття не до кінця зрозумілі.

Як часто ми хочемо, щоб партнер припинив розмірковувати про варіанти дій і просто сказав

щось на кшталт «чорт забирай, це просто жахливо»?

Як часто у нас ніби гора з плечей падає, якщо ми дозволяємо собі визнати: «Так, я переживаю дикий стрес, і це зрозуміло та нормально»?

Наскільки легше нам стає, коли ми спостерігаємо за чиеюсь історією, скажімо в кіно, і по-справжньому розуміємо її, навіть якщо вона важка та трагічна?

Наскільки краще ми почуваємося, коли дозволяємо собі образитися, засмутитися чи розсердитися без розумної причини?

Коли ми не відмовляємо собі право відчувати, відбувається щось незвичайне. Нам більше не потрібно виплескувати ці почуття на інших, тому що не потрібно більше виправдань та пояснень. Ми просто дозволяємо собі ображатися, злитися і поступово переживаємо ці емоції, не страждаючи від інших.

Коли людина плаче або влаштовує істерику, вона найчастіше не чекає на поради чи інструкції. Йому потрібно, щоби хтось підтвердив: можна переживати всю цю бурю емоцій, і це нормально. Він може навіть перебільшити рівень переживань, бо готовий на все, аби хтось сказав: «Мені так шкода, що ти зіткнувся з усім цим». І справа не в тому, що людина цей ідіот чи ні на що не здатна. Просто він, як і більшість із нас, не вміє до ладу переживати свої почуття, і йому доводиться розраховувати тільки на механізми психологічного захисту, часто неадекватні.

Коли ми не можемо пояснити і обґрунтувати власні почуття, ми знову і знову намагаємося знайти когось, хто зробить це за нас, але користі

тут мало. Потрапивши до цього циклу, ми ніколи не отримуємо бажаного. Збоку здається, що нам просто не вистачає уваги, компліментів, добрих слів. Або що ми навмисно все драматизуємо, надто негативно налаштовані, бачимо у своєму житті лише погане. Але коли людина скаржиться на якусь нісенітницю — причому начебто довше й голосніше, ніж того вимагає ситуація, — вона зовсім не намагається добитися від нас допомоги. Йому потрібно, щоб ми пояснили та визнали його почуття.

Нерідко це стає приводом для самосаботажу. Коли ми до країв наповнені горем, ми зовсім не можемо дозволити собі розслабитися, отримувати задоволення від життя чи стосунків. Це здається зрадою чи образою себе. Нам неймовірно важливо підтвердити обґрунтованість наших почуттів, причому ми навіть не розуміємо чому.

Чому це працює?

Уявіть, що ваші почуття це вода, яка біжить через тіло. Від ваших думок залежить чистота водопроводу. Від чистоти водопроводу залежить якість води.

Якщо ви раптом помічаєте відчуття, яке вам не подобається і якого ви не очікували — ніби уявний водопровід десь прорвало, першою реакцією буде швидше повернути вентиль і припинити рух води. Але якщо воду зупинити, вона не зникне: просто зросте тиск, а ті частини тіла, які перестали одержувати воду, постраждають. Ланцюгова реакція охоплює всю систему.

Іноді вода після цього потроху зникає. А іноді водогін прориває в іншому місці: збоку це виглядає як емоційний зрив. Коли воду не вдається стримати, ми плачемо, горюємо та розсипаємось на частини, тобто переживаємо процес перезавантаження. Це позитивна руйнація: ми відчуваємо спустошення, але потім нам стає краще.

Під час прориву «водопроводу» ваші почуття нарешті отримують пояснення, і ви даєте собі право всі їх прожити — іншого виходу немає. Саме це відбувається у процесі психотерапії. Це відбувається, коли ми дозволяємо собі виплеснути емоції, випустити пару. Це відбувається у момент катарсису. Ми дивимося невеселе кіно, і воно нам подобається саме тому, що дає право посумувати, а ми такого права собі зазвичай не даємо.

Але є і здоровіший і легкий шлях: можна навчитися переживати почуття реального часу. «Обгрунтувати і пояснити почуття» — звучить серйозно, але це означає лише, що ви даєте собі на них право.

Коли ви виліковуєтесь від травми, часто буває важливо дозволити собі відчути всю глибину емоцій. Напевно, вам уже доводилося це робити. Наприклад, якщо вмирав хтось із родичів, з ким ви не були в особливо близьких стосунках. Дізнавшись про смерть, ви, звичайно, засмутилися, проте на похорон не їздили, не плакали цілу годину і в цілому продовжили жити як завжди. Швидше за все, натомість ви відчували напади смутку — і того дня, і наступного, і, можливо, через тиждень. Хвилі горя накочують із різною інтенсивністю. Коли ви не чините опір, то

можете поплакати і посумувати, а ще, скажімо, поспати, прийняти ванну або навіть взяти відгул. Поступово, без особливих зусиль з вашого боку, смуток минає, і вам стає легше.

Нерідко буває досить просто відчутти емоцію та визнати її існування, щоб вона пройшла сама собою. Якщо нам не потрібно робити нічого, крім прийняття емоції, можна просто дозволити собі побути в ній, прожити її. Але така здорова реакція не завжди з'являється: ми, зрозуміло, не можемо дозволити собі розплакатися прямо на робочому місці, якщо раптом настрій зіпсувався. Іноді перекривати вентиль цілком можна і потрібно, але важливо потім відкрити його, скажімо, повернувшись додому після робочого дня. Цілком нормально стримувати емоції та усвідомлено вирішувати, де і коли можна відчутти їх повністю. Думаю, всім нам буде корисно навчитися проживати емоції усвідомлено, вибираючи для цього безпечне місце та підходящий час.

Для цього можна використовувати різні формати і прийоми. Ми можемо виділяти кілька хвилин на день, щоб розібратися в собі: залишившись наодинці з собою, дати волю емоціям, не намагаючись їх оцінювати або змінювати. Можна просто дозволити собі поплакати перед сном. До речі, багато хто з нас вважає таку поведінку ознакою слабкості, але насправді здатність плакати — ознака сильної, здорової психіки. А от якщо поплакати через невдачу чи нещастя не виходить, це, швидше за все, симптом серйозної проблеми.

Спроба обґрунтувати чиїсь почуття — це тренування емпатії, момент, коли розмова

починається із фрази «Відчувати себе так цілком нормально». А от коли ми заявляємо, що хтось відчуває «неправильні» почуття, людина замикається – їй просто соромно стає. Він, напевно, і без того вже думає, що з ним щось не так. Якщо ви з самого початку змушуєте людину захищатися, а значить, панікувати і ще більше придушувати свої емоції, ви тільки посилюєте ситуацію.

Інша річ — сказати, що будь-хто в такій ситуації напевно почував би себе так само. Визнати, що ваш співрозмовник зараз переживає сильні емоції, але це зовсім не означає, що його життя зруйноване. Нагадати, що удари долі часто змушують нас почуватися переможеними — і це цілком нормально. Такі слова начебто знімають частину вантажу з плечей людини. Ми й самі знаємо, що, перестаючи чинити опір неприємним почуттям і дозволяючи собі їх прожити, швидше усвідомлюємо їхню кінцівку. Ми бачимо, що іноді проблема полягає навіть не в тому, що ми розчавлені, а в нашій відмові прийняти ситуацію, як вона є. Цим ми тільки додаємо собі страждань, хоча краще було б просто поплакати і почати позбавлятися важких емоцій.

Коли ми валідуємо чужі почуття, ми вчимося валідувати власні. А чим краще ми це робимо, тим сильнішим стаємо. Ми бачимо, що емоції це зовсім не загроза, а інформація. Вони підказують, що саме для нас важливо, що приносить задоволення, що ми хочемо зберегти. Емоції нагадують, що життя швидкоплинне, складне, прекрасне. Тільки відчувши, що ми готові прийняти пітьму, ми починаємо бачити світло.

Формування життєвих принципів

Якщо ви розгублені, або навіть не уявляєте, чого хочете від життя, або, що ще гірше, боїтеся, що все вами побудоване впаде і поховає вас під уламками, вам потрібно зовсім не натхнення і не позитивне мислення.

Якщо у вас є проблеми з грошима, вам потрібні принципи управління ними.

Якщо у вас є проблеми у відносинах, вам потрібні принципи для цієї сфери життя.

Якщо у вас проблеми на роботі, потрібні принципи і для цього.

Якщо у вас проблеми із життям, потрібно сформулювати життєві принципи.

Якщо грошей побільшає, це не вирішить проблем з грошима, оскільки ви залишитесь колишнім. Нові стосунки не вирішать проблем, пов'язаних із стосунками взагалі, і не допоможуть вам полюбити себе. Нова робота не доведе, що ви здатні братися за складні професійні завдання або дотримуватися балансу між роботою та відпочинком. І життєві труднощі теж не зникнуть самі собою.

Проблеми як такі не роблять вас сильнішими, якщо ви не вчитеся змінюватись і адаптуватись. Головна змінна тут – ви самі. Загальний знаменник — ваша здатність змінювати погляд світ і своє місце у ньому.

Важливо розуміти: людина, яка отримує 500 000 доларів, може мати масу боргів і страждати через це не менше, ніж той, хто заробляє лише 50 000 доларів. Взагалі таке відбувається частіше, ніж ми думаємо. Люди з невеликим заробітком змушені вчитися керувати грошима, а ті, у кого грошей

повно, іноді думають, що завдяки цьому принципам можна знехтувати.

Ви можете зруйнувати відносини так само швидко, як і налагодити їх просто тому, що відносини з іншими багато в чому залежать від вас. Справа не в тому, що ви ще не зустріли ідеального партнера, який ніколи не дратує та завжди захоплюється вами.

Ви можете знайти ідеальну роботу, з дуже зручним розкладом та чудовою зарплатою, але почувати себе зовсім не на своєму місці. Можливо, ви не вмієте планувати, визначати пріоритети, будувати стосунки з колегами чи досягати професійного зростання. Ті з нас, хто «живе як казці» або «йде за мрією», можуть бути не менш нещасними, ніж ті, хто живе інакше.

Поки у вас не з'являться принципи, життя не стане кращим. Проблеми вас переслідуватимуть і лише посилюватимуться.

Все хороше, що з нами трапляється, служить своєрідним збільшувальним склом, показуючи, де і в чому нам потрібно рости. Справжнє кохання допомагає розглянути самих себе. Гроші допомагають зрозуміти себе. Ідеальна робота дає можливість дізнатись про себе багато важливого. Ми бачимо добре, погане і все те, що потрібно негайно та рішуче змінювати.

Принципи не з'являться самі собою, якщо їх немає. Якщо ви не виходите з того, що потрібно жити за кошти, ви не зможете це робити і коли заробите серйозні гроші. Якщо ви розраховуєте, що хтось інший допоможе вам знайти почуття власного «я», так буде, навіть якщо ви зустрінете

«ту саму» людину; ви лише знову зіпсуєте стосунки.

Що таке принцип?

Принцип це важлива істина, яка може стати фундаментом всього життя. Це не просто думка чи переконання; він формується з урахуванням причинно-наслідкових зв'язків.

Принципи – це наші особисті орієнтири у житті.

Ось кілька прикладів принципів, пов'язаних із грошима: намагатися звести до мінімуму постійні витрати; розплатитися за кредитами і більше в борг не брати; жити за коштами; відкладати на чорний день.

Багато фінансових експертів радять насамперед виплачувати борги: така звичка може стати першим кроком до здорової фінансової поведінки. Накопившись за день-два відсотки вас, звичайно, не розорять. Проте за двадцять років, що накопичилися, можуть і розорити, бо складуть уже десятки тисяч доларів, а то й більше. Прибутковість від інвестицій за день теж, швидше за все, невелика. Однак років за двадцять вже стане серйозною сумою.

Принципи дозволяють перейти від короткострокового виживання до довгострокового благополуччя.

Майже все у житті підпорядковане принципам. Стівен Кові, один із найвідоміших бізнес-експертів та коучої у світі, пояснює це так: принципи — такий самий закон природи, як, скажімо, гравітація. Це не те саме, що цінності: цінності суб'єктивні, а принципи об'єктивні. "Ми вільні у

виборі своїх дій на основі знання вірних принципів, однак ми не вільні у виборі наслідків цих дій", - вважає Кові.

Тоді виходить, що якщо ми відповідно до своїх принципів щодня їмо здорову їжу, то неодмінно помітимо покращення здоров'я. Якщо ми щодня протягом багатьох років пишемо хоча б за пропозицією, то у нас вийде значна робота. Якщо ми дисципліновано виплачуємо щомісяця частину боргу, то рано чи пізно борг зникне. Якщо ми регулярно і розумно інвестуємо, то згодом побачимо віддачу.

Як пояснює письменник і психолог Бенджамін Харді, все наше життя підпорядковане принципам: «Більшість студентів починають навчатися лише напередодні іспитів. А чи можна працювати в такому ж поспіху і безсистемно, якщо ви, скажімо, фермер? Хіба може фермер дозволити собі забути про розсаду навесні, пролінуватися все літо, зате восени як слід взятися за роботу? Ні звичайно. Ферма - це складна природна система, що розвивається за певними принципами».

Така й людина.

«У всьому і завжди працює закон урожаю: що посіяли, те й пожнемо. Мало того, якщо підходити до посадок системно і розумно, то згодом можна розраховувати на експоненційне зростання врожайності. У багатьох випадках ми не відчуваємо наслідків своїх дій негайно, і це може вводити в оману. Якщо ви викурили лише одну сигарету, ви, звичайно, не ризикуєте заробити рак. Якщо ви разок витратили на каву 10 доларів, це навряд чи погіршить ваш фінансовий стан.

Однак згодом такі звички можуть мати колосальні негативні наслідки. Виявляється, якщо відкладати 10 доларів на день протягом 50 років, та ще й під складні відсотки з розрахунку 5% річних, ви накопичите 816 000 доларів».

Інвестуючи, ви не чекаєте на негайну віддачу. Однак ви можете спокійно спати, якщо знаєте, що кожен день потроху будете своє прекрасне майбутнє, просто дотримуючись принципів. Дрібниці, що повторюються регулярно протягом тривалого часу, дають суттєвий ефект.

Чому тут не допомагає натхнення?

Натхнення може бути оманливим. Якщо смілива мрія не підкріплена стратегічним планом, вона, швидше за все, не здійсниться.

Натхнення це відчуття, спираючись на яке ви можете починати серйозну довгу роботу. Ви дозволяєте собі розмірковувати та фантазувати, а потім вибудовуєте в уяві образ прекрасного майбутнього – у всіх деталях.

Принципи – справа нудна. Вони не надихають. Принципи — це закони природи.

Принципи не дають негайного задоволення. І ми не починаємо раптово почуватися краще.

Ось чому ми так часто шукаємо натхнення, яке виявляється неефективним. Ми дозволяємо розуму і серцю захопитися якоюсь абстрактною мрією, повірити, що саме цього й хочемо, не оцінюючи, чи готові ми до щоденної роботи заради неї і чи маємо необхідні ресурси.

Якщо натхнення не підкріплене принципами, що дозволяють досягти бажаної мети, ми виявляємося ще більш розгубленими та розчарованими.

З чого розпочати виробляти принципи?

Ніхто з нас не народжується з набором розумних та надійних принципів. Ми виробляємо їх із досвідом.

У житті є місце різним принципам, і деякі з них можуть суперечити іншим. Ось чому так важливо сформулювати власні принципи, які будуть відповідати вашим цілям та способу життя.

Для початку запитайте себе:

- Що є для вас цінністю? Що вам щиро небайдуже?
- Які почуття ви хочете від життя?
- Що вас турбує чи бентежить?

Відповісти можна, наприклад, так:

Я ціную відносини, тому по можливості вважатиму їх найважливішим пріоритетом; це і є один із моїх принципів. Ще один важливий принцип: я ціную чесні та позитивні відносини, тож не хочу більше зустрічатися з кимось просто так. Якщо потенційний партнер не буде готовий до серйозних відносин через якийсь розумний час після знайомства, я розцінюватиму цю нерішучість як «ні».

Можливо, ви особливо цінуєте фінансову незалежність, а тому вам важливим принципом

буде регулярне відкладення якоїсь суми, щоб виплачувати борги або інвестувати. Якщо ви цінуєте особисту свободу або можливість подорожувати, ви, відповідно до своїх принципів, можете працювати на себе, знайти віддалену роботу або варіант з гнучким графіком.

Сформулювавши свої принципи, ви можете усвідомлено зайнятися своїм життям. Ви можете почати працювати на цілі, які відповідають тому, чого ви хочете та чого не хочете. Завдяки такому підходу ви станете набагато спокійнішим і щасливішим.

По-хорошому все життя треба будувати, спираючись на власне уявлення про себе та свої пріоритети. Тут передбачається нестримний розгул уяви, як із роботі з картою бажань; цей підхід помітно ефективніший.

Знайти своє призначення

Ми без кінця чуємо, що потрібно довіряти інтуїції і слідувати велінню серця, наприклад, кинути роботу і почати робити те, що по-справжньому подобається. Наслухавшись подібних порад, але не знаючи, з чого почати, ми відчуваємо розчарування. Якщо ви думаєте, що не знаєте, як бути зі своїм життям, насправді ви просто не зрозуміли, що ви за людина.

Пошук призначення не обов'язково призводить до усвідомлення, що вам, наприклад, краще піти в монастир або присвятити життя якоїсь єдиної мети. Призначення — це далеко не лише робота чи сфера діяльності. Ваше основне призначення — жити тут і зараз. Ваша поява змінила світ, просто ви поки що цього не бачите. Без вас усе було б інакше. Це важливо зрозуміти. Адже якщо

ви переконаєте себе, що ваше призначення зводиться до конкретної роботи чи соціальної ролі, то що буде, коли ви цю роботу покинете, підете на пенсію? Чи, скажімо, коли діти виростуть і батьківські обов'язки перестануть займати весь час?

Ви опинитеся в повній розгубленості, тому що звикли помилково вважати, що зникла єдина мета вашого існування.

Можливо, ваше призначення на сьогодні посміхнутися комусь, хто саме сьогодні особливо нещасний. Звичайно, не виключено, що на найближчі десять років воно справді пов'язане з роботою. Усвідомивши, що ми завжди впливаємо на навколишній світ, ми починаємо розуміти ось що: найважливіше, що можна зробити для більш осмисленого життя, — працювати над собою і усвідомлено ставати максимально щасливим, добрим і милосердним.

Розуміння власного призначення не означає, що з цього моменту життя стане легким або що ви завжди знатимете, як вчинити. Загалом у тих із нас, хто точно знає, куди рухається, майбутнє якраз не буває ясным — інакше вони рухалися б по чужому плану.

Найчастіше, починаючи розмірковувати про своє призначення, ми насамперед думаємо про роботу чи якусь важливу справу. І справді, кар'єра дуже важлива. Ми проводимо в роботі *більшу* частину дня, якщо не життя. Усвідомивши, як у рамках своєї роботи ми можемо принести користь людству, ми починаємо інакше ставитись до неї, і долати складності стає простіше.

Мета вашого життя - це точка перетину всього різноманіття ваших навичок, інтересів та потреб людства.

Ви – це образ вашого майбутнього. Ви самі, весь ваш досвід, все, що ви вмієте, всі обставини, які довелося пережити, все, що вас щиро захоплює — це не випадковий набір, а відображення вашої особистості та призначення.

Однак розібратися в собі не так просто. Ви цілком можете вважати, що не до кінця розумієте поки що, які ваші таланти, або навіть не знаєте до ладу про свої захоплення. І це нормально, тому що призначення не вимагає від нас бути в чомусь генієм.

Призначення - це не те, в чому ви і тільки ви здатні досягти недоступних нікому вершин. Це заняття, які вас по-справжньому приваблюють, які вам вдаються, які викликають у вас особливі емоції. І ви тут, щоб з'ясувати, що це таке. Ви тут, щоб щось змінити. Ваша кінцева мета – стати ідеальною версією себе. А решта буде наслідком цього.

Розбираємось, що ж ви хочете робити зі своїм життям

Зараз я запропоную вам кілька питань, які допоможуть вам зрозуміти, у чому ваше призначення.

Що чи хто вартий ваших зусиль?

Навіть якщо ви займатиметеся тільки тим, що любите, життя не завжди буде легким і безтурботним. Скрізь зустрічаються труднощі та складні завдання, тому головне питання

формулюється так: заради чого ви готові докласти серйозних зусиль? Заради чого готові поступитися комфортом?

***Закрийте очі та уявіть свій ідеальний образ.
Що це за людина?***

Ваш ідеальний образ - найлюблячий, добрий, продуктивний, усвідомлює себе людина - це і є ви. Все інше є лише результатом дії механізмів психологічного захисту, які ви виробили або підглянули в інших.

Що ви робили б без соціальних мереж?

Якби ви знали, що не зможете похвалитися, продемонструвати успіхи чи навіть просто поділитись новинами про те, чим вирішили займатися, як це змінило б ваші амбіції? Відповідаючи це питання, ви починаєте відокремлювати справи, якими займаєтеся за покликом серця, від цього, що дозволяє виставити себе у вигідному світлі.

Які заняття даються вам особливо легко?

Ті заняття, які даються вам легше за інших, - це шлях, про який вам варто подумати в першу чергу. На цьому шляху для успіху може знадобитися найменше зусиль.

Як міг би виглядати ваш досконалий день?

Забудьте про гучні слова, титули та солідне резюме. Подумайте, що б ви хотіли робити як повсякденна рутинна? Багато хто з нас вибирає роботу, яка, як спочатку здається, принесе задоволення і навіть щастя. Але згодом з'ясовується, що нам подобався якийсь вигаданий образ, а не сама повсякденна діяльність.

Що ви хочете залишити після себе?

Спробуйте поміркувати не про те, що буде у вашому резюме, а про те, що говоритимуть про вас нащадки. Як ви хотіли б, щоб вас запам'ятали? Чим би хотіли прославитись?

Безумовно, приємно розмірковувати про всі свої таланти та сильні сторони, проте є й важливіший елемент, нерідко пов'язаний з болем. Багато хто приходить до усвідомлення свого призначення не тому, що виявили всі таланти і зрозуміли, як їх краще застосувати, а тому, що в якийсь момент опиняються в глухому куті — розгублені, спустошені, вимотані.

Переживаючи складнощі та важкі часи, ми починаємо розуміти, що для нас по-справжньому важливо. Наче раптом з'являється іскорка, яка, розгоряючись у міру нашого руху вперед, перетворюється на полум'я, яке перетворює все наше життя.

Історії багатьох успішних людей починаються з неймовірних труднощів. Але навіть у найнеймовірніших обставинах ці люди змушені діяти. Вони не здатні просто сидіти і покійно чекати на зміни; вони розуміють, що мають стати

реальними героями і створити собі світле майбутнє.

Наприкінці шляху ваше призначення визначатиметься не тим, скільки вам доводилося страждати і що робити, не обставинами, в яких ви опинялися, а тим, як ви реагували на мінливість долі, ким були для своїх близьких і що робили день у день, щоб поступово, лише вам доступним способом змінювати долю людства.

Розділ 7. Від самосаботажу до самоконтролю

Може здатися, що перехід від самосаботажу до самоконтролю це неймовірне, майже неможливе перетворення. Але насправді все відбувається природним чином, як тільки ви розумієте, що самі собі заважали, і усвідомлюєте, що здатні рухатися вперед.

Контроль та придушення емоцій

Буддисти вважають, що здатність контролювати розум є шлях до просвітленості, тобто до спонтанності та справжнього щастя.

Ідея ця проста в теорії, але дуже складна на практиці. Досліджуючи можливості власного розуму і привчаючи його реагувати певним чином, ми у певному сенсі наближаємося до розуміння власної суті, що є, на думку буддистів, вища радість.

Якщо вам доводилося опинитися на заняттях з медитації, ви, напевно, знаєте, що перший принцип контролю над розумом не найочевидніший. Виявляється, потрібно повністю відмовитися від контролю.

Щоб навчитися керувати розумом, буддисти практикують відчуженість: сидять безтурботно,

дихають рівно, дозволяють думкам виникати, змішуватись і зникати. Вони вважають, що для контролю над розумом треба підкоритися розуму, дозволити йому поводитися як заманеться і керувати лише власними реакціями на цю поведінку.

Як зрозуміти, чи придушуєте ви емоції чи контролюєте їх?

Придушення емоцій — це стратегія управління емоціями, яку використовують у відсутність більш адекватних механізмів.

Нерідко все відбувається приблизно так: людина заперечує чи ігнорує власні переживання та реакцію на ситуацію, вважаючи, що все це минеться само собою. Згодом накопичена напруга починає заважати все сильніше, і в результаті настає переломний момент - емоційний зрив.

Як правило, психотерапевт допомагає пацієнту припинити придушувати емоції, визнати їх існування та вирішити, як на них реагувати.

У процесі відновлення після травми придушення емоцій та здатність їх контролювати можуть здаватися дуже схожими. Коли вас хтось підрізає на дорозі і ви вирішуєте стриматися і не кричати кривдникові слідом, ви пригнічуєте свої емоції чи контролюєте їх? Якщо партнер несе нісенітницю і ви навмисно не відповідаєте, ви пригнічуєте почуття чи контролюєте? А коли колега без кінця дошкуляє вам питаннями щодо проекту і ви вирішуєте просто не реагувати?

Пригнічуємо несвідомо, контролюємо свідомо

Пригнічені емоції виявляються приблизно так само, як і деякі когнітивні спотворення, наприклад упередженість сприйняття. Мозок сортує інформацію і допускає до вашої уваги тільки ті факти або враження, які відповідають переконанням, що вже склалися у вас. Ви можете не помічати, але ця особливість роботи мозку очевидно на вас впливає.

На противагу цьому контроль над емоціями має на увазі усвідомлення того, що ви відчуваєте та переживаєте. Ви розумієте, що злитесь, роздратовані чи сумуйте, і вирішуєте, що з цією інформацією робити. Строго кажучи, ви контролюєте навіть не емоції, а пов'язану з ними поведінку.

Пригнічуючи емоції, ви не знаєте, що відчуваєте і перестаєте керувати собою. Контролюючи емоції, ви чудово знаєте, що відчуваєте, і здебільшого керуєте своєю поведінкою.

За кермом, у суперечці, у конфлікті зі складним колегою – у будь-якій складній ситуації ви повинні усвідомлювати, що саме відчуваєте, але контролювати свої реакції. Емоції йдуть, а поведінка залишається. Ви завжди відповідаєте за те, як вирішили реагувати.

Ми схильні думати, що показник фізичної сили — це вага, яку ми можемо підняти, або дистанція, яку може пробігти, або, скажімо, рельєф м'язів. Насправді фізична сила — це здатність організму ефективно керувати собою, справлятися з повсякденними завданнями та труднощами.

Такий підхід є вірним і для душевного здоров'я. Справа не в тому, наскільки щасливими ми виглядаємо, наскільки у нас все добре або якою мірою ми готові демонструвати безумовний «позитивний» настрій. Важливо, чи здатні ми долати повсякденні завдання і несподіванки досить гнучко і осмислено, не заважаючи собі рухатися вперед.

Емі Морін у своїй знаменитій роботі описала деякі типи поведінки, які не властиві психологічно стійким людям. Звичайно, важливо з'ясувати, як такі люди поведуться, але що, якщо ви ще не готові діяти так само? Ось із чого можна почати, щоб досягти психологічної стійкості.

Навчіться знову собі довіряти

Душевний спокій - це стан, у якому ми відчуваємо, що все загалом добре і завжди так і буде. Вже багато століть у рамках духовних та метафізичних практик люди прагнуть здобути таке відчуття. Ця ідея стала особливо модною із розвитком популярної психології.

Альбер Камю писав: "У розпал зими я зрозумів нарешті, що в мені живе непереможне літо" . Ось і є опис внутрішнього спокою: що б не відбувалося, ви знаєте, що у вашій душі є місце, де живе повний спокій і абсолютне знання. Ви здатні будь-якої миті повернутися туди і навіть *прожити все життя* в повному єднанні з цими відчуттями. Потрібно лише навчитися встановлювати зв'язок, а потім привчити мозок, схильний без кінця обмірковувати негативні сценарії, реагувати по-новому.

Чи помічали колись, як люди кажуть, що впевнені в чомусь «у глибині душі»? Багатьом

доводилося чути фрази на кшталт: «Я, звичайно, переживаю, але в глибині душі знаю, що все буде гаразд». Або: «Я страшенно злюся на нього, але в глибині душі знаю, що він мене любить». Про що, як ви вважаєте, тут мова? Де це — у глибині душі? Адже вони говорять про те місце десь усередині, де зберігається безмежна мудрість, розуміння життя, здатність з більшою проникливістю подивитися на те, що відбувається. Сюди не доходить вплив стресу та страхів, яким схильний розум.

Для здобуття внутрішнього спокою дуже важливо навчитися відновлювати зв'язок із цим місцем «у глибині душі», де зберігається впевненість у тому, що все буде добре.

Є ще одна чудова метафора в галузі медитації: спокій схожий на абсолютно нерухому воду у великому озері. Ваші думки та дії — немов камінці, які потрапляють у воду: через них з'являється бриж. Медитація ж допомагає заспокоїтися настільки, щоб вода, якою пішли кола, знову стала нерухомою. Не потрібно *змушувати* воду завмерти - це відбувається само собою, коли ви перестаєте хвилювати її. Так і зі здобуттям внутрішнього спокою: його не треба створювати — до нього важливо повернутися.

Формулювання справжніх цілей

Однією з найважливіших складових пошуку внутрішнього спокою є відмова від прагнення до «щастя».

На жаль, щастя – річ ненадійна. У гонитві за щастям ми ризикуємо опинитися в надто сильній залежності від досягнень, матеріальних благ чи

якихось обставин, від думки інших чи життєвих подій. Ставлячи собі за мету досягти щастя, ви неминуче приходите до висновку про його двоїсту природу: у парі з ним завжди слідує відчуття нещастя. А якщо натомість прагнути до внутрішнього спокою? Це стан балансу. Якщо ваша мета – внутрішній спокій, ви не можете програти.

Більшості цього непросто розібратися. Часто люди наполегливо створюють проблеми, переживають стрес, драматизують, оскільки его звикло, що задоволення залежить від зовнішніх досягнень. Ось це і є першорядною ознакою того, що людина не досягла ще внутрішнього спокою: постійний і часто хаотичний пошук задоволення, підтвердження власної значущості, відчуття належності до чогось.

Не те щоб щастя було зовсім недостойною чи недосяжною метою, немає. Просто саме внутрішній спокій дає почуття справжнього щастя, а решта є лише спроби переконати себе, що ви загалом «гаразд».

Можна подивитися на це так: що, на вашу думку, приносить вам щастя? Гроші, відносини, підвищення на посаді? А що станеться, коли ви все це отримаєте? Протягом усієї своєї історії людство шукає відповідь на це питання і завжди відповідає однаково: ви повернетесь до вихідної точки, до початку пошуку. Такого роду щастя перестав бути істинним. Тільки стан повного світу із собою щодня дає справжнє відчуття дива, радості та повної присутності у світі.

Чому нам так складно здобути внутрішній спокій?

Після всіх цих міркувань про необхідність «повернутися» до стану внутрішнього спокою постає питання: а чому, власне, ми його втратили? Це непогано розуміти, якщо ми розраховуємо його знову знайти.

Дорослі ми вчимося пристосовуватися до зовнішнього середовища, засвоюємо переконання та ідеї, властиві тим, хто нас оточує. У дитинстві ми особливо вразливі і легко копіюємо чужі шаблони поведінки. З них складаються захисні механізми, якими ми користуємося все життя.

Якщо нас з дитинства не вчать повертатися у стан внутрішнього спокою, ми починаємо довіряти тому, що говорить наш розум. І ось тут ми губимося, оскільки наші думки здебільшого є породженням того, що буддисти називають «мавпячим розумом». Неврологи вважають, що вся справа в одночасній роботі численних рецепторів, які вибудовують асоціації, що не завжди мають відношення до реальності.

Довіряючи своїм думкам, ми дозволяємо їм формувати наші почуття. Так починається цикл, в який потрапляє більшість із тих, хто не усвідомлює того, що відбувається. Ось виникає дивна чи навіть страшна думка, потім якесь сильне відчуття — і їхнє поєднання здається чимось реальним, хоч і те, й інше просто результат процесів у мозку, який ми неправильно інтерпретуємо.

Зрозуміло, це зовсім не означає, що думки зовсім марні. Але важливо розуміти, що вони не

завжди відображають реальність і до них потрібно ставитись скоріше як до припущення.

Чому знайти внутрішній спокій так важко?

Ця робота не обов'язково має бути такою вже складною, але майже нікого з нас не вчили її виконувати. Крім того, ми надто боїмося власних почуттів, оскільки внутрішня дитина поки не оговталася від травми.

Внутрішня дитина є у кожного: це найбезневинніша і найчистіша частина нашої особистості, і з віком вона не зникає. Виростаючи, ви стаєте відповідальними за «виховання» своєї внутрішньої дитини. Саме ця частина особистості не дає вам знайти спокій, влаштовуючи істерики і показуючи, що все руйнується, і всі зараз помруть, і найкраще просто здатися.

Ви навряд чи дозволите своїй дитині керувати всім вашим життям. Ось так само не варто вірити і слідувати всьому, що диктує ваша внутрішня дитина. При цьому ви можете навчитися з ним правильно обходитися, поступово заліковувати його травми, створювати для нього безпечне середовище... як це робив би будь-який хороший батько.

Психолог Стівен Даймонд пояснює це так: «Для початку визнаємо, що внутрішня дитина цілком реальна. Чи не буквально, звичайно, і не метафізично, але це вірна метафора. Як і всі комплекси, це фізіологічна та феноменологічна реальність, причому неймовірно потужна». Він пише, що душевні розлади та деструктивна поведінка найчастіше тією чи іншою мірою

пов'язані з несвідомим і зачатки цієї поведінки ми засвоюємо в ранньому дитинстві.

Набуття внутрішнього спокою

Зараз мова піде не про те, що потрібно сісти в позу лотоса і чекати, поки на вас зійде мудрість. Ми обговоримо необхідність ухвалити досить складне рішення: не ігнорувати дискомфорт і зважитися на зміни.

Як зазначає Гейл Бреннер, клінічний психолог та письменниця, «внутрішня війна посилюється постійним опором: ми відмовляємося переживати власні почуття, не хочемо, щоб оточуючі робили те, що вони роблять, не бажаємо, щоб події розгорталися за їхньою власною логікою. Опір змушує нас змінювати свою особисту історію, щоб наші плани нарешті реалізувалися». Вона вважає, що внутрішній спокій - єдине, що нам доступне, тому що все інше точно поза нашою владою.

Ще один дивовижний спосіб здобути внутрішній спокій — постійно нагадувати собі, що всі страхи і тривоги є породженням розуму, який повинен постійно виявляти погрози і захищати нас. Справжнє щастя — бути присутнім зараз. Якщо в це важко повірити, робіть таку вправу.

- Запишіть усе, що викликало і викликає серйозну тривогу. Подумки перенесіться якнайдалі в минуле, згадайте всі приводи для хвилювання у всіх подробицях.

- Складіть перелік усіх складних ситуацій, коли ви присягалися, що ніколи більше такого не допустите.

- Тепер перерахуйте всі моменти, коли ви щиро відчували щастя та умиротворення.

Гарантую, що перший перелік викличе у вас посмішку, тому що ви побачите, що вже багато років постійно про щось переживаєте, хоча ваші тривоги здебільшого не мають під собою підстави.

Другий список теж допоможе вам зітхнути вільніше. Ви побачите, що колись думали, що у вашому житті повно мук та страхів, а тепер давно й не згадуєте про ці небезпеки.

Складаючи третій список, ви, напевно, усвідомлюєте, що відчуття щастя майже ніколи не виникає просто тому, що все стало ідеально. Воно з'являється, коли вам вдається просто насолоджуватися моментом та слухати себе.

Усуньте від тривоги

Більшості з нас досить легко пристраститися до наркотиків або поведінки, що дозволяє уникати реальності. Приблизно такий самий ефект забезпечує тривога — головний механізм захисту, який ми використовуємо, щоб відволіктися від посправжньому важливих речей.

З часом ви починаєте вірити, що якщо похвилюватися, ви точно забезпечите собі безпеку. Ви звикаєте думати, що знову і знову подумки програючи апокаліптичні сценарії, готуйтеся до їх наступу. Це зовсім не так. Насправді ви лише даремно витрачаєте сили, уявляючи ситуації, які самі й виградали. При підвищеній чутливості до всіх цих страхів і лякаючих перспектив ви ризикуєте і правда опинитися в таких обставинах просто тому, що

волієте уникати реальності або реагуєте надмірно бурхливо.

Важливо пам'ятати, що «мавп розум», як йому і належить, постійно вишукує ситуації і враження, які підтверджують погляди, що у вас склалися. Якщо ви вірите, що подія відбувається на краще, так і буде. Результат, можливо, виявиться не зовсім таким, як ви уявляли, але повністю відповідатиме вашим очікуванням.

Щоб знайти внутрішній спокій, потрібно звернутися до власної глибинної мудрості. Тут нічого не потрібно створювати, пояснювати, уявляти чи досягати. Ця мудрість і так вже вам доступна, ви завжди можете на неї спертися. Важливо лише ухвалити правильне рішення.

Пам'ятайте, що відчуття не завжди відповідають фактам

Найскладніше — зіткнутися з необхідністю вирішувати, які почуття дають правдиву інформацію та ґрунтуються на інтуїції, а які народжуються зі страхів та его.

Ви, напевно, часто чуєте, що на рівні інтуїції кожному з нас відома істина, і що почуття є відображенням реальності, і що якщо ви заглянете в глиб своєї душі, то знайдете там мудрість, яка вестиме вас по життю... Дуже спокусливо припустити, що все почуття та відчуття не тільки реальні, але навіть передбачають майбутнє.

Ваші почуття нічого не передбачають. Вони лише відбивають нинішній стан думок. Це як нічний жах: ніяких монстрів не існує, проте сон метафорично вказує на те, про що ви переживаєте під час неспання.

Багатьом із нас не вдається знайти внутрішній спокій саме тому, що ніяк не вдається розібратися, що реально: страхи чи умиротворення. Важливо пам'ятати: лише відчуття спокою свідчить про істину. Почуття не попереджають про майбутні події. Вони просто демонструють ваш нинішній стан та настрої і підказують, як краще реагувати на те, що відбувається. Страх потрібен, щоб ви причаїлися і змогли уникнути небезпеки. Все це швидкоплинно. Відчуття ж внутрішнього спокою нагадує, що все буде гаразд, бо так було завжди... і буде, незважаючи ні на що.

Набуваємо психологічної стійкості

Ким би ви не були і хоч би яким було ваше покликання, без психологічної стійкості ви не зможете реалізувати свій потенціал.

Психологічна стійкість перестав бути вродженою рисою, яка чи є, чи ні. Як не дивно, її буває складніше знайти, якщо ви не стикаєтеся з серйозними труднощами. Зазвичай, саме ті, хто пережив особливо складні обставини, змушені виробляти високу психологічну стійкість.

Набуття психологічної стійкості - це і процес, і практика.

Ось із чого можна почати.

Складіть план: так простіше перемагати

Психологічно стійкі люди вміють та люблять планувати. Вони завжди думають на кілька кроків уперед. Готуються. Роблять те, що найвигідніше в довгостроковій перспективі.

Може здатися, що такий підхід заважає бачити ситуацію, але це зовсім не так. Ви втрачаєте зв'язок з реальністю, коли хвилюєтеся або ганяєте в голові одні й самі думки. Якщо ви постійно турбуєтеся, то саме тому, що у вас немає плану боротьби з усім тим, чого ви боїтеся.

Подумайте про щось, що вас не лякає. Знаєте чому вам не страшно? Тому що у вас є план на випадок, якщо це все ж таки відбудеться. Ви можете дозволити собі не витратити час на переживання та зосередитись на поточному моменті.

Про що б не йшлося: досягти фінансової стабільності, покращити відносини, розпочати нарешті психотерапію, знайти нову роботу, побудувати кар'єру в новій галузі — якщо у вас немає плану, ви так і натикатиметеся на нові проблеми.

Будьте скромнішими: світ не обертається навколо вас

Може здаватися, що всі довкола думають тільки про вас, оцінюють саме вас, засуджують, визначають ваш статус. Ні це не так.

Через соціальні мережі всі ми відчуваємо себе свого роду знаменитостями в рамках власного кола спілкування. Нам здається, що оточуючі тільки й роблять, що відстежують та оцінюють кожен наш крок.

За кілька десятиліть вас не стане. У вашому будинку житиме нова сім'я. Вашу роботу робитиме хтось інший. Діти виростуть; ваше завдання буде виконано. Ця думка не повинна викликати

депресію, вона повинна окрилювати. Ніхто зі сторонніх не думає про нас день і ніч, як нам іноді здається. Вони здебільшого думають про себе. Якщо вам раптом стає ніяково через те, що ви дозволили собі вискочити в магазин у тренувальних штанах, згадайте, що нікому немає до цієї справи і ніхто не звертає уваги на ваш зовнішній вигляд. Починаючи переживати про досягнення чи їхню відсутність, будь ласка, нагадайте собі, що здебільшого і це нікому не важливо. І так практично у всіх сферах життя.

Ніхто не оцінює і не судить вас так, як ви це робите самі. Навколишні здебільшого орієнтуються на перше враження. Перестаньте думати, що навколо вас, як довкола Сонця, обертається все на світі. У центрі світу зовсім не ви. Навіть у рамках вашого життя важливі не лише ви особисто. Чим швидше ви позбавитеся відчуття, що кожен ваш крок оцінюють, тим простіше буде розслабитися.

Просіть про допомогу: ви не можете знати та вміти все

Ми живемо у суспільстві, де прийнято спеціалізацію.

Люди ходять до школи, потім навчаються та стають майстрами якоїсь справи. Тоді вони намагаються продати свої вміння (знання) та купити вміння (знання) інших.

Ви не можете знати та вміти все на світі.

Ви не повинні бути експертом у фінансах і цілком можете найняти консультанта, який заповнить вам податкову декларацію або

розповідь про інвестиції. Ви не повинні бути вмілим кухарем, тому можете купити книгу з рецептами або попросити допомоги у мами. Ви не повинні стати тренером світового рівня, але можете записатися на заняття до одного з них. Ви не повинні розуміти складні матерії в галузі психології та нейропсихології — саме тому ви ходите до психотерапевта і знаєте, як покращити свій стан.

Ви не можете знати та вміти все на світі. Ви не зобов'язані однаково добре справлятися з будь-якими завданнями — для цього є люди, яких можна найняти або які можуть навчитися. Будьте поблажливі, зосередьтеся на тому, в чому ви майстер. А решту довірте комусь іншому.

Розберіться, чого ви не знаєте, і не трапляйтеся в пастку хибних дилем

Ми відчуваємо підвищену тривожність насамперед тому, що захоплюємося так званими хибними дилемами, тобто дивимось на майбутнє з позиції «або/або».

Так проявляється одне з когнітивних спотворень. Ви ігноруєте масу можливих сценаріїв і фокусуєтеся на двох, причому обидва можна назвати екстремальними і жоден не можна вважати ймовірним.

Якщо я втрачу роботу, то я невдаха. Брехня.

Якщо ці стосунки закінчатся, мене більше ніколи ніхто не полюбить. Брехня.

Якщо трапиться ця страшна подія, я не зможу жити далі. Брехня.

Тривога виникає через логічні пастки, коли у ваших міркуваннях з'являється розрив. Ви скачете між подіями та висновками і, переживаючи при цьому сильні емоції, вирішуєте, що ваші міркування вірні. Ви звикаєте мислити у форматі хибних дилем, а це не тільки неефективно, а й лякає настільки, що ви не здатні справлятися з реальними подіями.

Припиніть вгадувати майбутнє: це також когнітивне спотворення

Ми, люди, найбільше боїмося невідомості, тому нам дуже хочеться знайти спосіб передбачити розвиток хоча б деяких подій. Але магічне мислення - думки про те, що ваші передчуття вам про щось говорять; що ви «просто знаєте», що станеться у майбутньому; що ваша доля якимось чином раз і назавжди зумовлена — позбавляє вас психологічної стійкості. Ви опиняєтеся, образно кажучи, пасажиром, хоча мали б сидіти за кермом. Намагаючись знайти в собі екстрасенсорні здібності та дивитися на світ через їхню призму, ви починаєте екстраполювати: берете якесь відчуття чи враження і на цій основі робите прогнози щодо всього життя. Такий підхід не просто неправильний — він породжує пророцтва, що збуваються.

Припиніть спроби передбачити невідоме і починайте вкладати сили у створення того, що вам під силу. Тоді життя почне покращуватись.

Беріть відповідальність за всі (абсолютно всі) результати

У масштабах життя найважливішими результатами виявляються ті, які ви можете повністю контролювати. Звичайно, простіше, та й не так страшно, прикидатися лише шестернею у складному механізмі, але це зовсім не відповідає реальності.

Якби ви щосили намагалися стати продуктивнішими, приділяли увагу здоров'ю та матеріальному благополуччю, розвивали б відносини і прагнули більшої усвідомленості, ваше життя було б іншим. У всіх без винятку перерахованих областях ви здатні домогтися змін - хоча б невеликих.

У житті є речі поза нашим контролем, але, якщо зосередитися на них, можна втратити щось важливе. Здебільшого ваше життя є результатом ваших дій, вчинків і рішень.

Навчіться керувати настроєм, працюючи зі складними емоціями

Ви зовсім не повинні постійно відчувати себе щасливим. Примушуючи себе це робити, ви не вирішуєте проблему, а посилюєте її. Для психологічної стійкості потрібно зовсім не здатність завжди і скрізь випромінювати позитив, а вміння переживати складні емоції: горе, лютість, смуток, тривожність, страх. Поки ми не навчимося пропускати їх через себе, осмислювати і робити висновки (чи хоча б спокійно спостерігати за ними), ми накопичуватимемо їх. У результаті

будь-що може стати тригером і спровокувати істерику.

Можна, звичайно, думати, що головне мати витримку. Насправді ж, головне — вміти плакати, коли ви переживаєте горе; злитися, зіткнувшись із несправедливістю; бути готовим вирішувати проблеми. Це адекватна відповідь на емоції, і саме вона, а не імпульсивне реагування, визначає психологічну стійкість.

Припиніть думати про минуле та зосередьтеся на тому, як усе виправити

Подумайте, що пішло не так, зробіть із цього висновки, розберіться, як можна компенсувати втрату або навчитися інакше поводитися в таких ситуаціях.

А потім відпустіть це все.

Ви міцно триматиметеся за минуле, поки не навчитеся робити з нього висновки. Освоївши цю навичку, ви зможете використати свій досвід у нових ситуаціях та створювати умови, щоб пережити їх гідно.

Якщо надто багато уваги приділяти минулому, а не сьогоденню чи планам на майбутнє, ви не зможете рухатись далі. Якщо вам здається, що ви самі себе серйозно підвели, особливо важливо швидше почати діяти і отримати інший досвід.

Життя не закінчилося. Ви не припустилися непоправної помилки, проте безперечно це зробіть, якщо не відпустите минуле і не почнете пробувати знову.

Кажіть: у наших думках все складніше, ніж насправді

Якщо здається, що ви вже зовсім загрузли в думках, почуттях, страхах, спробуйте з кимось поговорити. Краще, якщо це буде професійний психолог чи надійний друг. Якщо нікого поряд немає, говоріть самі з собою: розповідайте про всі ідеї та міркування, як розповіли б реальному співрозмовнику.

Іноді нам потрібен хтось сторонній, здатний об'єктивно вислухати та допомогти розібратися з особливо складною ситуацією. Якщо не давати виходу важким думкам, тримати все в собі, можна лише посилити справу. Знайшовши спосіб виплеснути емоції та думки, ми нерідко відчуваємося легше і знаходимо сили рухатися далі.

Не поспішайте: ви не повинні моментально у всьому розібратися

Як правило, зростання не відбувається ривками. Він йде поступово, невеликими кроками, адже у міру зростання ми розширюємо та змінюємо власну зону комфорту. Ми пристосовуємося до нового життя, але якщо зміни будуть відбуватися дуже швидко і часто, ризикуємо в страху повернутися до колишнього, знайомого і звичного.

Найефективніший і найздоровіший підхід до змін — повільний. Якщо вам потрібні негайні позитивні підкріплення, поставте собі за мету робити один крихітний крок на день. Згодом справа піде

впевненіше, і одного разу ви побачите, як далеко опинилися від точки, з якої все почалося.

Використовуйте тригери як сигнали про незалічені рани

Тригери утворюються не так: вони вказують або на зони найбільшої вразливості, або на точки зростання.

Якщо навчитися дивитись на тригери як на важливі сигнали, ми зауважимо, що вони вказують на ті області в нашому житті, де потрібне відновлення, загоєння, зміна. Виходить, що тригери не лише викликають біль, а й приносять користь.

Ігнорувати проблеми безглуздо. Не зважати на рани неправильно. Кожну проблему та рану доведеться розглянути, обробити, з кожної зробити висновки, а потім скоригувати поведінку. Так ви підвищуєте як психологічну стійкість, а й якість життя загалом.

Цінуйте дискомфорт

Дискомфорт - це найкращий подарунок з усіх, які дарує вам життя.

Дискомфорт дається зовсім не покарання! Це сигнал, який показує, що ви гідні кращого і могли б досягти більшого. Майже завжди він показує, що у світі є ще багато всього саме для вас, і підштовхує рухатися в цьому напрямку.

Для психологічної стійкості важливо не гасити та згладжувати дискомфорт, а прислухатися, розібратися, змінити напрямок руху.

Якщо навчитися дивитися на життя як на механізм зворотного зв'язку, що показує, що ви за людина, і допомагає вибудувати повніше і благополучніше життя, ви раптом побачите: вам заважають не життєві обставини, а ваш власний розум.

Як по-справжньому насолоджуватися життям

Якщо питати людей навколо, багато хто напевно погодиться, що сенс життя в тому, щоб нею насолоджуватися. Однак часто нам просто не вдається бути присутнім зараз і проживати власне життя повною мірою. Причини можуть бути різні: від нереалістичних очікувань до спроб змусити себе отримувати задоволення (адже це ще потрібно вміти собі дозволити).

У складній ситуації найбільша, напевно, недоречна і безглузда порада — «розслабся та насолоджуйся життям». У режимі виживання ви навряд чи готові навіть уявити, що сидите розслабившись і відбиваєте удари долі однієї лівої. Вам ще треба навчитися знову отримувати задоволення від життя, і зараз ми сформулюємо найважливіший постулат цього навчання: переживаючи травму чи біль, не можна змушувати себе бути щасливим. Спочатку потрібно повернутися до нейтрального стану.

Якщо ви намагаєтеся натягнути маску гарного настрою, коли вам погано і важко, ви лише посилюєте дисонанс між емоціями, що переживаються. Як не дивно, серед людей, яким буває важко справлятися з почуттями, чимало саме тих, хто пристрасно хоче навчитися насолоджуватися життям.

Припиніть намагатися бути щасливим

Не можна змусити себе відчувати щастя — можна дозволити йому виникнути. Багатьом ця думка здається дивною, адже світ останніми роками так захоплений ідеями позитивної психології та мотивуючими добірками від «Пінтересту». Проте щастя не можна навчитися.

Щастя - природний для людини стан, і ми повертаємося до нього, якщо здатні дозволити проявитися всім іншим почуттям, готові прийняти їх і прожити без опору. Чим менше ми чинимо опір нещастю, тим ближче щастя. Якщо ж занадто намагатися відчувати себе саме так, а не інакше, з цього майже нічого не вийде.

Опиніться у цьому

Кажуть, що якщо ви надто турбуєтеся, то живете переважно у майбутньому, а якщо пригнічені — у минулому. Якщо ви живете в теперішньому, то усвідомлюєте, що і минуле, і майбутнє просто ілюзії в рамках нескінченного «зараз». Ідучи в них думками, ми намагаємося уникнути присутності у власному тілі та в теперішньому моменті.

Єдине, де можна знайти щастя, — це поточний момент, адже він і існує в реальності. Намагаючись знайти щастя в тому, що може статися в майбутньому, ви відриваєтеся від реальності. Вчіться залишатися в теперішньому, зосередьтеся на проживанні життя день за днем і робіть максимум з того, що можливо зараз.

Важливо розуміти різницю між життям у теперішньому та турботою про майбутнє.

Не прагнете домінувати

У книзі про хюгге, датське мистецтво створення затишку та комфорту, володіння яким і пояснює, на думку багатьох, неймовірно високий рівень щастя в Данії, Майк Вікінг зазначає, що контакт з іншими — це не просто можливість проводити разом час; Тут справа у відмові від прагнення домінувати, справити враження чи викликати певні емоційні реакції. Ви станете набагато щасливішим, якщо не будете весь час доводити свою перевагу.

Люди, які прагнуть домогтися домінування у відносинах, без кінця вступають у суперечки щодо гіпотетичних, абстрактних речей, влаштовують скандали на святах та важливих заходах. Вони загалом поводяться потворно саме з тими, кого мають найбільше любити і цінувати.

Щоб знайти справжнє щастя, потрібно навчитися дивитися на себе як на рівні всім, хто вас оточує. Якщо зможете сприймати інших як джерело цінного знання, вам не доведеться більше компенсувати поведінкою відчуття, що ви «нижче» когось із них.

Спірайтеся на будь-яку маленьку радість

Збираючись почати нарешті «отримувати задоволення» від життя, ми захоплюємося плануванням якихось грандіозних звершень, щоб точно як слід порадіти. Нам починає здаватися,

що щастя можливе лише у відпустці або коли ми здобули хорошу премію.

Насправді це все протилежність щастя, оскільки емоції у випадках залежать від зовнішніх подій. Справжнє щастя виникає, лише коли нам вдається помітити і оцінити дуже прості речі: схід сонця теплим літнім ранком, перша чашка кави, чудова книга. Щастя – це подяка не лише за великі яскраві події, а й за маленькі повсякденні радощі.

Ми думаємо про щастя надто багато. Нам часто здається, що порадіти можна лише тоді, коли життя влаштоване ідеально. Це зовсім негаразд. Справжня радість – це вміння знайти щастя у поточній хвилині.

Бережіть та розвивайте позитивні відносини

Неважливо, чи ви інтроверт або екстраверт: якість ваших відносин з людьми впливає на якість життя. Це підтверджується масою досліджень. Ми стаємо схожі на тих, з ким проводимо *більшу* частину часу; відчуття щастя безпосередньо залежить немає кількості різноманітних відносин, але їх якості; самотність - не менш серйозний фактор ризику для здоров'я, ніж куріння.

Однак багато хто робить з цього висновок про те, що потрібно заводити якнайбільше друзів і зберігати близькі відносини з родичами, навіть якщо вони вам не дуже подобаються. Ось це докорінно неправильно. Ви не станете щасливішими, змушуючи себе підтримувати стосунки, які вам не до душі. А ось від уміння

будувати та розвивати стосунки з тими, хто вам щиро подобається і хто привносить у ваше життя щось цінне, рівень щастя безперечно залежить.

Зустрівши людину, з якою ви відчуваєте душевний зв'язок, намагайтеся зробити все, щоб зберегти стосунки та розвивати їх у здоровому ключі.

Якнайчастіше дізнавайтеся і освоюйте щось нове

Якщо ви звикли думати, що вже все знаєте про життя, ви позбавляєте себе нового і, можливо, приємнішого досвіду. Якщо, пробуючи нове, ви завжди заздалегідь знаєте результат або якщо вам здається, що ніякі нові місця вас не здивують, вам безумовно потрібні сюрпризи.

Повірте, у житті завжди є чому повчитися. Біль показує, чого більше не варто робити і що приносить неприємні відчуття. Радість свідчить, що таке гармонія. Вчитися можна у всього, і чим більше ви дозволяєте життєвому досвіду змінювати вас, тим краще ви (і ваш досвід) стаєте.

Дивіться на труднощі як можливість перетворень

По-справжньому щасливі люди не обов'язково завжди радіють, і це важливо розуміти. Вони частіше перебувають у стані умиротворення, ніж захоплення з приводу.

Це тим, що щасливі люди здатні вчитися і змінюватися. Вони не тримаються за звичне. Вони розуміють, що життя — це зростання та розвиток,

а коли зростання припиняється, починаються неприємності.

Суть життя - постійний рух та еволюція. Якщо ви не встигаєте за змінами, життя так чи інакше змусить вас змінюватись, тому що залишатися у звичному стані буде все менш комфортно. Неможливо зовсім позбутися болю та неприємностей, але можна уникнути зайвих страждань, якщо зосередитися на внутрішньому зростанні.

Розберіться, куди йде ваша енергія

Зрозуміло, більшість із нас усвідомлює, що, якщо працювати на нелюбимій роботі або зберігати стосунки з нелюбою людиною, життя буде невеселим. Однак не всі розуміють, що витрачають чимало сил і на інші речі, які також багато в чому визначають якість життя.

Ненависна робота та невдалі стосунки – не проблема, а симптоми, пов'язані з тим, чим завантажена голова. Коли ми надто поглинені думками певної якості, вони починають набувати життя. Кажуть, що перемагає той вовк, якого ми годуємо. Коли йдеться про якість життя, важливо бути дуже обережними про те, про що ми дозволяємо собі думати. Думки починають впливати спочатку на настрій та почуття, потім на переконання, потім на поведінку – і ось уже вони керують усім життям.

Дозволяйте собі понеділкувати

Щастя - це і активні заняття, і пасивне проведення часу. Ми можемо цілком усвідомлено вирішити, що маємо намір використати всі можливості та прожити черговий день на повну силу (саме собою це, до речі, не трапляється). Однак не можна змусити себе відчувати задоволеність — можна лише дозволити собі набути цього почуття.

Щастя - це відмова жити за напруженим розкладом і вичавлювати все можливе з кожної вільної хвилини. Це вміння приймати найпрозаїчніші моменти дня. Це можливість провести час із гарною книгою, побалакати за вечерею з коханою людиною та із задоволенням помічати різні приємні дрібниці. Саме собою цього не станеться: ви повинні знаходити час і навіть заздалегідь планувати подібні моменти.

Час на гру

У дитинстві ми тільки й робили, що грали та фантазували. Життя було як чистий аркуш, ми могли придумати будь-що — і весь день провести в цій реальності.

Так само можна було б чинити і в дорослому віці, але згодом магія ніби випаровується. Якщо хочете по-справжньому отримати задоволення від життя, доведеться знайти час на заняття, які вам подобалися в дитинстві або юності. Можна малювати, копатися в піску, грати загалом, творити просто заради творчості.

Ідея здається вам надто дитячою? І добре. Це означає, що ви готові відновити зв'язок із внутрішньою дитиною, яка існує десь у душі.

Вміння отримувати задоволення від життя - це здатність і жити дуже просто, і переживати радикальні трансформації. Важливо дозволити собі самовиражатися та бути собою.

Сам собі господар

З роками ви почнете усвідомлювати, чим насправді були усі гори-перешкоди на вашому шляху. *То були дари.*

Озираючись назад, ви навряд чи згадаєте труднощі. Кожна підкорена вершина сприйматиметься як поворотний момент, можливість для зростання та пробудження напередодні важливих змін.

Щоб отримати повний контроль над власним життям, насамперед потрібно взяти на себе повну та беззаперечну відповідальність за все, що відбувається, включаючи і те, що знаходиться поза вашим контролем. Кожен, хто став господарем свого життя, знає, що справа не в події, а в реакції на неї. Ось чого залежить результат.

Не всі піднімаються до цього рівня. Багато хто з нас ледве усвідомлює, що самі ж і створюють усі бурі та урагани у своєму житті і що кожен повинен розібратися, як приборкати цю стихію. Більшість живе як у тумані, занурившись у власні думки і почуття, не вміючи досягти ясності.

Стати господарем свого життя - означає усвідомити, що ми маємо всі якості, необхідні для підкорення кожної з гір, що виникають на шляху, і що підкорювати їх - головна справа життя. Ми не просто здатні на це — це і є наша доля.

Стати господарем свого життя означає зрозуміти нарешті, що пережиті вами роки дискомфорту не

були чистилищем, через яке ви були зобов'язані пройти. У ці роки ваша найглибша частина намагалася показати вам, що ви здатні на більше, заслуговуєте на краще і створені, щоб стати тим, ким ви мріяли.

Ви повинні взяти цю висоту. Ви повинні створити це майбутнє. Процес відновлення, через який доведеться пройти, розійдеться по воді. Якщо ми хочемо змінити світ, ми маємо змінити себе. Якщо ми хочемо змінити своє життя, треба міняти себе. Якщо ми хочемо підкорити найбільшу з тих гір, які опинилися на дорозі, потрібно спробувати різні маршрути.

Досягши піку — чим би він не був для вас, — ви озирнетесь і побачите, що кожен пройдений крок вартий зусиль. Ви будете до глибини душі вдячні за біль, який змусив розпочати цей шлях, адже він з'явився не поранити вас, а показати, що щось іде не так. І це щось ризик, що ви так і не розкриєте свій потенціал, проведете життя не з тими людьми, займаючись не тією справою і дивуючись, чому все завжди якось не так.

Ваше життя лише починається.

Якось гора, яка зараз перед вами, виявиться так далеко позаду, що її буде ледве видно. Що ви здобули і ким стали, поки підкоряли цю гору? Все це залишиться із вами назавжди.

Для цього потрібні гори.