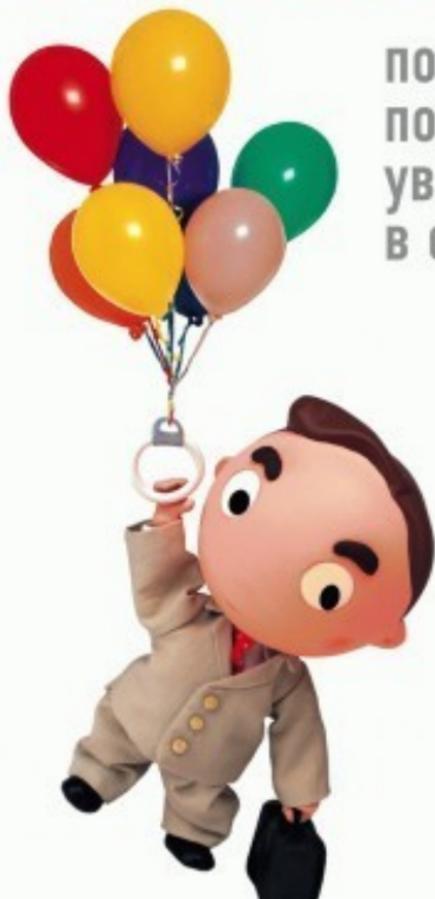


КАРМАННЫЙ СОВЕТНИК
Нелли Власовой

ЖИЗНЬ В ПОЛЁТЕ

пособие
по развитию
уверенности
в себе



Нелли Макаровна Власова
Жизнь в полете. Пособие по
развитию уверенности в себе
Серия «Карманный
советник Нелли Власовой»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=171703

*Н.М. Власова. Жизнь в полете: пособие по развитию уверенности в себе: Эксмо; Москва; 2008
ISBN 978-5-699-22970-3*

Аннотация

Самым большим заблуждением является представление о бесконечности жизни. Но в ста годах всего 52 миллиона минут. Это наш жизненный банковский счет. Каждая минута, прожитая в стрессе (гневе, злости, обиде, зависти, печали, тоске, раздражении, скорби), сжигает этот ресурс. По статистике, лишь 7 процентов событий действительно стоят того, чтобы огорчаться, все остальные мы с остервенением мазохиста придумываем себе сами. А если всему этому сказать: «Фиг вам»? И бросить вызов себе: «Жизнь в полете, и не меньше! Хочу радоваться всему, чему только можно радоваться, и вооружаюсь философским терпением, когда обстоятельства стучат обухом по голове!» Как этого добиться? Ответ – на страницах книги. Присоединяйтесь

к тысячам читателей, чьи сердца покорила и помогла решить, казалось бы, неразрешимые проблемы уникальный российский автор Нелли Власова! Для широкого круга читателей.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
1	10
Успех – это не желание, а священный долг и обязанность каждого	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Нелли Власова

Жизнь в полете:

пособие по развитию

уверенности в себе

ВВЕДЕНИЕ

Быть успешным многим людям ой как хочется. Но саму мысль об успехе люди относят к желанию. А на самом деле быть успешным – самый настоящий долг и обязанность. Легко принять на себя долг быть патриотом, заботиться о родителях и детях. Люди принимают эти мысли и стараются (волевым порядком) соблюдать эти виды долга. Попробуй, не выполни! Презрение окружающих тут же накроет тебя волной.

Можно ли создать такое же отношение к тем, кто не соблюдает такой долг, как долг быть успешным? Едва ли это случится в ближайшее время. Данную мысль не приняло пока подавляющее большинство людей. Успех считается удачей и уделом отдельных везунчиков на общем фоне обычных людей.

И в то же время, чтобы Россия смогла вылезти из эконо-

номической ямы и стать действительно великой страной, нужно многое. *Но самое главное, чтобы такая крамольная мысль, что успех в жизни – это не просто желание, а долг и обязанность каждого человека, охватила, как вирус, мозги подавляющего большинства людей в нашей стране.*

Долг перед кем? Во-первых, перед собой. Неуспешный человек не выполняет свое главное предназначение и миссию. Он не смог реализоваться в полной мере. А зачем тогда он пришел на эту Землю? Во-вторых, долг перед своими детьми. Люди передают своим детям способы реагирования в этом мире. В-третьих, это долг перед работой. В-четвертых, долг перед страной. В-пятых, перед Вселенной.

Желанию успеха не нужно учиться. Оно дается нам вместе с рождением. Мазохистов среди нас мало. Все хотели бы жить в полете и быть счастливыми, но... Мешают привычные стереотипы переживать, бояться, гневаться, раздражаться на людей, завидовать чужому успеху, испытывать чувство вины даже там, где мы не виноваты. И людям нужны способы избавления от этих вирусов. Успеху мешают *не слабость желания, а сила помех. Все особые технологии, которые я называю лидерскими, – это технологии освобождения от указанных психологических привычек и стереотипов.* Бывают люди, которые проживают свою жизнь в полудреме. Ленивый никогда не совершит подвига, ему просто лень. Но и на лень можно найти управу. Уздечку для лени не ищите в мозгах. Там прочно обосновались привычные стереоти-

пы. Придется вначале имплантировать в собственные мозги новые лидерские мысли. А уж они-то и разбудят вашу активность. Лидерские технологии – это мудрость. А мудрость всегда твердость духа. Здравый смысл – это природное качество продлять себе жизнь.

У лидеров – судьба, у ведомых – биография

Привычные способы поведения я называю поведением **обывателя**. Подавляющее большинство людей так себя и ведут, даже не осознавая своей шаблонности и стереотипности. Но есть и другой стиль поведения. Назовем его **лидерским**. Он нешаблонен и нестереотипен, и ему нужно учиться. Переход с одного стиля на другой происходит через формулы самовнушения.

Как заменить неосознаваемые вредные привычки гневаться, злиться, бояться, завидовать на философское отношение к любым травмирующим факторам жизни? Можно ли со спокойствием философа реагировать на отсутствие денег, кражу машины или кошелька, залитый соседями после только что проведенного ремонта потолок, принародную злую критику начальства и прочие пакости жизни? Нет, и еще раз нет!

Гневные или обидные реакции вылетят из организма, как гейзер, мгновенно и бессознательно. И их не сдержишь. А если и сдержишь, то начнется внутренняя разруха. Эти реакции, как тайфун, сносят внутри всю клеточную защиту, и начинаются болячки.

Так как же быть с желанием сохранять философское спокойствие? А ответ не так сложен. Трудно остановить разрушительные реакции, но не так уж трудно быстро перевести их на другие рельсы, а именно рельсы философского взгляда на травмирующую ситуацию. Это напоминает перевод мчащегося к катастрофе разогнавшегося локомотива с помощью железнодорожных стрелок на безопасный путь. Точно так же почти невозможно остановить лавину, мчащуюся с горы, но вот направить ее силу куда-то в сторону долины, где она сама успокоится, вполне можно. Так и наши реакции не поддаются внезапному погашению, а вот развороту на более спокойное философское осмысление они вполне подвластны.

Итак, нужно придумать эти своеобразные направляющие или назовем их стрелочными переводами.

Вопрос теперь в том, что будет выполнять функцию подобных стрелок. Функцию стрелочных переводов могут выполнять ирония и творчество, т.е. способность видеть как бы зазеркалье тяжелой ситуации. Нужно научиться разворачивать любую травмирующую ситуацию в другую сторону и увидеть в ней другие смыслы. А они всегда есть. Например, жара и духота в автобусе могут раздражать. Но можно представить, что едешь в сауне на колесах, которая доставляет тебя к месту назначения. Новый смысл по-новому освещает ситуацию. В ней можно увидеть пользу в виде очистки пор от шлаков. Раздражение переведено с помощью подобных стрелок на новый путь, где данная ситуация принимается как по-

лезная. Можно даже получать от нее удовольствие.

Лучшими способами для очистки самого себя от психологических помоев являются формулы самовнушения. Эти формулы, составленные из мудрых мыслей, помогают развернуть свое видение ситуации с печальной, гневной, тревожной, неуверенной на нейтральную или даже позитивную. Эти мысли, как рычаги, переворачивают взгляд на проблему и выводят человека из психологической песочницы в пространство психологической зрелости или мудрости. И мир уже не кажется таким мрачным или тревожным.

Эта книга – сборник типовых проблемных или раздражающих ситуаций и формул самовнушения, чтобы выйти из них на простор жизни, которая достойна быть жизнью, в полете.

**Жизнь – это не место, где тратят нервы.
Это место, где становятся философами**

1

ЗАЧЕМ НАМ НУЖЕН УСПЕХ?

Успех – это не желание, а священный долг и обязанность каждого

Можно не стремиться к успеху. Моя жизнь, что хочу делать с ней, то и делаю. Можно отстрелять свой запас жизненной энергии, данной мне по факту моего рождения на 150-200 лет (так утверждают биологи), за 60-70 лет, как большинство людей. Мое право. Можно все. Алкоголик или наркоман тоже отстаивает свое право на укороченную жизнь в ломках и подзаборном существовании. Им наплевать на суд людей. Но ведь есть и Высший суд. Наверное, где-то там придется держать отчет за то, как распорядился ты на Земле выданным наследством.

Я убеждена, что все мы обязаны быть успешными. Такой потенциал заложен в каждом. И поскольку мы все рождаемся разными, то и успех у каждого должен подходить под фигуру психологической личности, как платье индивидуально-го пошива. Сейчас многие люди как бы носят ширпотреб, сшитый по некоторым стандартам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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