

КАРМАННЫЙ СОВЕТНИК  
Нелли Власовой

# укроти дурной нрав!

самопомощь  
для взрывных



**Нелли Макаровна Власова**  
**Укроти дурной нрав!**  
**Самопомощь для взрывных**  
**Серия «Карманный**  
**советник Нелли Власовой»**

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=171698](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=171698)*

*Укроти дурной нрав! Самопомощь для взрывных: Эксмо; М.: 2008*

*ISBN 978-5-699-22968-0*

### **Аннотация**

Жизнь – это наша марафонская дистанция. Если терять силы на стрессах и неприятностях, то едва ли мы доживем до достойного финиша. Успешный человек отличается от неуспешного не тем, что не падает, а тем, что умеет подниматься. Мудрый от обывателя отличается не тем, что не реагирует на стрессы и неприятности, а тем, что эта реакция скорее философская, чем злобная или страдальческая. Страхи, трудные люди, обиды, неуверенность, потери были и будут всегда. Вопрос только в том, управляют они нами или мы учимся управлять ими. Эта книга о том, как приобрести эти бесценные навыки. 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
Все в ваших руках!	7
Больше всего на свете стоит бояться собственной ярости	8
Присвойте себе право на восстание!	10
Воспитывайте в себе здоровое неуважение к невозможному	12
Эмоции – главный враг разумности	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Нелли Власова**

## **Укроти дурной нрав!**

### **Самопомощь для взрывных**

#### **Введение**

Мины для отстрела своей жизни мы видим в различных преградах, помехах, тяжелых обстоятельствах и в тревоге и страхах за свое будущее.

Стремление к абсолютному совершенству ослабляет человека и даже превращает в психостеника, человека нерешительного и негибкого. Но как мы мечтаем о жизни без помех и преград! А ведь только конфликты, провалы и ошибки являются трамплинами личностного роста и развития. В болоте штурмов не бывает. Любой кризис – это экзамен на силу духа и силу личности.

Успешный от неуспешного отличается не тем, что не падает; а тем, что умеет подниматься.

Человеку никогда не достаёт осознания, что при любых бедах у него есть главное благо – сама жизнь.

Представьте, что Судьба смотрит на вас сверху как экзаменатор и определяет, достойна ли ваша душа звания Человека?

Страшно? Но вокруг столько интересного? Зачем думать о будущем? Лучше ощутить в полной мере настоящее. И нужно-то понять, что мир вероятностен. Всегда есть шанс попасть под автомобиль, но эта мысль не отравляет нас и не удерживает от прогулок.

И всего-то нужно уметь остановить диктат страшных мыслей, когда висишь на волоске. Будущее может и не быть таким страшным, так зачем заранее отравлять себе жизнь! Насладись парением, ведь это новое состояние может и не повториться. Только и стоит бросить себе вызов: долой тревогу и да здравствует мужество перед лицом опасности!

*Стрессы мелкого масштаба недостойны даже волнения.*

Марафонец распределяет силы, чтобы их хватило на всю дистанцию. Жизнь – это и есть наша марафонская дистанция. Если «отстреливать» себя на таких стрессах, то до задуманного финиша не доживешь. И больше 90 % людей вместо положенных 150 лет сходят с жизненной дистанции в 70 лет. Чтобы пройти марафонскую дистанцию, надо стать сфинксом, которому эти барабанные палочки, что комариный писк.

Моя книга дает в руки тех, кто разделяет эту философию, приемы и способы управления своими страхами, стрессами, раздражением.

# Все в ваших руках!

Вспомните о своей главной обязанности на Земле и о своем долге – быть счастливым!

Скажите себе: «Я буду включать тормоза при любых минутах, на которых взрывается моя выдержка»

- пятно на праздничной блузке;
- стрелка на колготках в неподходящий момент;
- отмена важного рейса;
- срыв договора;
- двойка ребенка в школе и прочие семейные и деловые радости.

Моими тормозами будет формула «ФИГ ВАМ!» или «НУ И ЧТО?» Ведь Земля не перевернется от ЭТОГО. Значит, пусть так и будет!

«Фиг вам!» – защита от укусов судьбы.

Откладывать счастье на следующую жизнь – не только глупо, но и преступление перед собой, детьми, делом, страной и Вселенной.

Тренируйтесь на снарядах «Переключение», «Фиг вам!» и «Я обязан быть счастливым!» Страхи, тревоги, переживания, поселившиеся в вашем мозге, сбегут как черт от ладана.

Если вами не восхищаются окружающие, может, вы просто ленивы?

# **Больше всего на свете стоит бояться собственной ярости**

В каждом из нас живет двойник в виде зверя, но не каждый способен управлять им.

А вот возможность стать великим дрессировщиком своего тигра есть у всех без исключения.

Если вы не сможете управлять своими инстинктами, вы просто ленивы или, не дай бог, член сатанинской секты.

Все ценное имеет цену. Дело в том, готовы ли вы ее платить? Ведь риск не получить желаемое есть всегда.

Изменения – это преодоление пропасти между тем, что есть, и тем, каким я хочу стать.

Если лень и страхи внутренних перемен выше желания быть царственным, то придется оставаться в прежнем состоянии.

И тогда придется только аплодировать в толпе тем, у кого хватило воли пройти эту пропасть.

Если нет своих целей, придется подчиняться тем, у кого они есть.

Жить в напряжении – прямой путь к неврозу и саморазрушению.

Невротики и пессимисты действуют с точностью до наоборот, чем оптимисты, которые напоминают себе о своих заслугах.



Пессимисты, как Плюшкин, собирают тяжелые и печальные переживания и мусолят их постоянно, тренируя тем самым свой пессимизм и напряженность.

Жизнь, которая зажала голову в струбцину стресса или беспокойства, может даже активизировать, но сколько вы проживете в этом состоянии? И главное, вы, может быть, и сможете делать неплохие дела, но вот великие – едва ли.

Если уж сомневаетесь, то сомневайтесь во всем.

Правильно ли вы поступили, дав ГАИшнику вместо пятидесяти рублей целую сотню? Может, стоило дать тысячу и полное собрание сочинения Карла Маркса в придачу?

Или стоило ли выходить замуж до тех пор, пока не проверили мужа, прыгнет ли он с седьмого этажа ради вас?

Человек, который не делает ошибок, получает приказы от тех, кто их делает.

*Разорвите стереотип страха делать ошибки! Наши ошибки – это единственное, в чем нам не приходится раскаиваться перед смертью.*

# Присвойте себе право на восстание!

*Пустите дело на самотек или создайте заведомо ложные условия:*

- Намеренно пойдите другой дорогой и опоздайте на 10 минут на запланированное важное совещание или свидание.
- Съешьте омлет с чесноком на завтрак.
- Намеренно сделайте грамматическую ошибку в важном документе.
- Наберите номер и попросите Люцефера, если скажут, что такого нет, то попросите Мефистофеля.
- Мир не рухнет от наших промахов и ошибок. Без них нам грозит деградация или еще хуже: мы становимся правильными и скучными.

Только на ошибках, провалах и катастрофах мы учимся и растем. Стоит сделать на своих мозгах наскальную надпись: «Я имею право на ошибки!» (Но и на ответственность по их исправлению.)

«Успех – это путь из хорошо встреченных срывов».

Презрение к поражению – вот истинный застрой победителя.

Человек женат на тревоге. Страх падения с высоты, потери собственного лица, страх потери собственности, денег, здоровья, любви, свободы, комфорта и прочего держит в на-

пращении, ослабляя наши силы.

Сила – в независимости. А сила и независимость носят наряд из выдержки и достоинства. Страхи и тревоги ослабляют. Поэтому стоит их вымести, как мусор из квартиры.

Презрение к поражению, как это ни парадоксально, превращает человека в богатыря, что кажется достоинством для всех без исключения.

# Воспитывайте в себе здоровое неуважение к невозможному

*«Никогда не поздно!!!»:*

- Начать учиться рисовать, играть в гольф или теннис.
- Прыгать с парашютом.
- Резко менять привычки.
- Веселиться и радоваться каждому дню.
- Выучить английский или перуанский.
- Завести роман.
- Стать хакером в Интернете.
- Сменить работу.
- Завести новых друзей.
- Изменить свой имидж.
- И многое другое, если мне еще не 100 лет.

*Разве это проблемы?*

Глупо оставлять нереализованные мечты на следующую жизнь! Нерешаемых проблем не бывает! Бывают только ресурсные или методологические ограничения.

# Эмоции – главный враг разумности

Не нужно много ума для заключения, что плохой мир лучше доброй ссоры, что лучше сотрудничать, чем конкурировать и бороться, что ничья лучше поражения. Однако все разумные доводы нашего мозга пасуют перед их величием, называемым Эмоциями. Пусть я потерял сотню, зато его нагрел на пятьсот. Эта мысль может греть и тешить собственную душу, которая еще не вышла из своего детского состояния.

Есть притча на эту тему. Один человек после смерти попал на небеса. Его спрашивают, куда бы он хотел отправиться: в рай или ад? Он захотел посмотреть, чем они отличаются. Его повели в ад. Там стоял большой котел с едой, и вокруг котла лежали очень длинные ложки. Ими можно было захватить пищу из котла, но невозможно было вложить ее в рот из-за большой длины ложек. И вокруг котла сидели худые изможденные люди. Потом его повели в рай. Там было то же самое: котел, длинные ложки, но люди были сытые, счастливые и довольные. В чем дело, спросил новичок? А дело было в том, что в аду каждый пытался накормить себя, а в раю люди кормили друг друга.

Мораль все та же – сотрудничество намного полезней борьбы и конфронтации.

Человек с такими установками неизменно вызывает вос-

хищение.

Сила воображения помогает управлять эмоциями.

*Я прочитала как-то высказывание отца президента Джона Кеннеди: «Если вы говорите с каким-нибудь важным лицом, представьте себе, что на нем длинные красные кальсоны. Я веду бизнес именно так». Я тоже представила себе своего заказчика в желтых в горошек семейных трусах. И стало как-то спокойно. Я его перестала бояться.*

Все живые люди не любят проигрышей и неприятностей. Девиз дипломатов: «Сила в переговорах – в безразличии». Чем больше мы позволяем себе зависеть от их исхода, тем становимся слабее. Так что желтые в горошек трусы до колен сделают тебя увереннее, так как партнер превратится в простого смертного.

Можно представить своего партнера в виде важной персоны, сидящей на горшке, и ваше раздражение, страх или обида растают, как дым.

# 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.