

КАРМАННЫЙ СОВЕТНИК  
Нелли Власовой

# сам себе психотерапевт

на жизнь  
не обижаюсь!



# **Нелли Макаровна Власова Сам себе психотерапевт: на жизнь не обижаюсь!**

**Серия «Карманный  
советник Нелли Власовой»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=281552](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=281552)*

*Власова Н. М Сам себе психотерапевт: на жизнь не обижаюсь!: Эксмо;*

*Москва; 2009*

*ISBN 978-5-699-32451-4*

## **Аннотация**

Жизнь слишком коротка, при этом успешные люди тратят ее на большие дела и важные вещи, а неуспешные – на всякую мелочь, которую называют обычно противным словом – СТРЕСС. Как научиться элегантно противостоять коварству, с улыбкой встречать обвинение и критику, оставаться безмятежным при неудачах и провалах, сохранять философскую невозмутимость при отсутствии каких-то благ? В книге с помощью наглядных примеров, ярких образов, юмористических аналогий и афоризмов проанализированы основные психологические «ямы», в которые проваливается большинство из нас. Ее автор уверен: трудные люди и житейские

коллизии – отличный повод для психологического саморазвития. Через избавление от страхов, иллюзий, стереотипов можно стать творческой, уверенной в себе, сильной личностью с интересной судьбой и удачной карьерой. 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
Для кого эта книга?	5
Как создавалась эта книга?	9
Как работать с этой книгой?	11
Глава 1. Философское отношение к стрессовым ситуациям	12
Проблема восприятия происходящего	12
Бремя наших привычек	14
Страхи и чудеса	18
Как грамотно реагировать на стресс?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Нелли Власова**

## **Сам себе психотерапевт: на жизнь не обижаюсь!**

### **Введение**

#### **Для кого эта книга?**

Предполагается, что лично для вас! Но решать только вам. Если вами не восхищаются, может, вас просто устраивает такое положение дел? Мне лично доставляет удовольствие нравиться людям. Многие из нас не просто восторгаются «звездами», но и мечтают примерить на себя их судьбу. И что же нам делать? Поменять предков? Развить особый талант? Сделать фантастическое открытие? Если бы вы могли это, вы бы уже стояли на пьедестале под восхищенные овации толпы поклонников.

Есть ли путь полегче и подоступнее? Можно ли позаимствовать у «звезд» не судьбу, а человеческие качества? Чем восхищаются окружающие? Оказывается, что люди, независимо от возраста, происхождения, уровня культуры и состояния кошелька, обожают определенные качества в человеке

и не любят другие.

Если вы закомплексованы, то с вами трудно дружить и работать. А вот уверенные в себе люди всюду встречают своих приверженцев. Если вы хладнокровны в любых стрессовых ситуациях и мужественно идете туда, куда другие боятся даже взглянуть, вам завидуют. Если вас не раздражают люди, хотя они и не ангелы, то ваша терпимость вызывает удивление окружающих. Люди и сами хотели бы быть хладнокровными, уверенными, бесстрашными, снисходительными, терпимыми к непохожести других, мудрыми и главное, ответственными.

Но, заметьте, все эти качества относятся к нашей личной психике, это свойства нашей психоэнергетики. Так что на предков грешить глупо.

И что мешает нам стать таковыми? Ответ неожиданно прост. Нужно научиться эту энергетику накачивать. Оказывается, потенциальную силу и мощь нашей энергии успеха природа ни для кого не пожалела. Для того чтобы Россия смогла вылезти из экономической ямы и стать действительно великой страной, нужно многое. Но самое главное, чтобы крамольная мысль о том, что успех в жизни – это не просто желание, а долг и обязанность каждого человека, охватила, как вирус, мозги подавляющего большинства людей в нашей стране.

*Мудрые мысли*

Каждый рождается с задом, пригодным для трона.  
*Станислав Ежи Лец*

В чем же различия между успешными и неуспешными людьми? Помните задачки по арифметике, где вода в бассейн вливается и выливается? Так и у нас. Природная энергия вливается в каждого практически одинаково, а вот выливается по-разному. Оказывается, все по-своему тратят эту энергию. Успешные – на большие дела и цели, а неуспешные – на всякую мелочь, которую называют обычно одним противным словом – СТРЕСС.

Скажи стрессу: «Нет! На жизнь не обижаюсь!» Глядишь, и сохранится жизненная энергия для превращения своей жизни в маленький (а может, и большой) шедевр.

Как забраться на пьедестал почета? Олимпийские чемпионы много тренируются. А нам придется поднять свой зад и напомнить ему, что и он тоже предназначен для трона. А к благородному заду пристроим в качестве советника собственный ум. И приступим к ежедневным тренировкам по накачке собственной звездной психоэнергетики.

Если вам повезло выиграть миллион, то вы можете пустить его по ветру на покупку мелочей, можете проиграть в казино, а можете вложить деньги в какой-нибудь успешный проект. Так и с выданной вам при рождении жизненной энергией. Большинство людей, к сожалению, живут, словно в казино, – проигрывая минуты, часы и года на стрессы и страхи, злость и обиду, нетерпимость к неприятным для них

людям; борясь за свою власть, за свою субъективную точку зрения и т. п. Иными словами, нас отвлекают большие и малые неприятности и стрессы. А может, дать им отпор? Мудрые люди говорят, что в жизни стрессов нет. Кроме смерти близких, все остальное — лишь гримасы жизни или задачи, которые решаются просто или чуть труднее, как примеры из учебника по математике.

Если мы избавимся от стрессов — сможем всю жизненную энергию направить на строительство «звездной» судьбы.

Вывод прост, как все гениальное: чтобы избавиться от стрессов всех мастей и рангов, нужно ваше желание и несколько эффективных психологических приемов, которые вы найдете в этой книге. И тогда вам уже не придется тратить свою бесценную жизненную энергию на мелкие дела десятого плана.



# Как создавалась эта книга?

Идея книги, которую вы держите в руках, родилась на одном из семинаров, который я проводила с руководителями и топ-менеджерами компаний. Речь зашла о том, как правильно реагировать на стресс и справляться с отрицательными эмоциями. Я развивала мысль, что привычка негативно откликаться на неприятности не просто вредна, но и преступна по отношению к себе, к своим близким, к работе, к стране. Люди, растрачивая свою жизненную энергию по пустякам, живут меньше, чем должны. У них не хватает сил на действительно важные дела. Далее они передают свой стиль взаимодействия с жизнью своим детям, обрекая их на такой же пассивный образ мышления. И в итоге у всей страны не хватает энергии выйти из экономической ямы.

Затем я попросила участников семинара вспомнить любые ситуации, где они переживают (злятся, обижаются, боятся, не уверены в себе, завидуют, гnevаются и т. д.), иными словами, испытывают стресс в какой-либо форме. И они анонимно записали обстоятельства, в которых негативные переживания кажутся им закономерными и естественными. Разбирая эти записи, мы вместе смотрели на ситуации с другого ракурса, используя философский подход к жизни, и убеждались в том, что противостоять можно любому стрессу.

Когда подобных примеров набралось несколько сотен, я

систематизировала их, и в результате получилась эта книга. Хочется надеяться, что в ней удалось охватить практически все сферы жизни, потенциально способные вызывать какой-либо стресс.

# Как работать с этой книгой?

Открывайте наугад любую страницу и заряжайтесь философским отношением к мелким и даже большим неприятностям, ударам судьбы, уколам и укусам людей.

Нестандартные решения при стандартных неприятностях – наш лучший ответ стрессу. В расположении стрессовых ситуаций, взятых из записок моих слушателей, не всегда четкая последовательность, как нет ее и в нашей жизни. События, задачи и ситуации возникают перед нами по каким-то особым законам, поэтому смешно выстраивать советы, руководствуясь логическими соображениями. Попробуйте довериться вашей интуиции, поверьте, эту страницу вы открыли далеко не случайно.

Желаю вам успеха на этом пути! Надеюсь, что каждый сможет взять из этой книги что-то полезное для себя.

# Глава 1. Философское отношение к стрессовым ситуациям

## Проблема восприятия происходящего

Философское отношение к стрессовым ситуациям – это перестройка мышления, переосмысление тех сложностей жизни, которые мы воспринимаем как стресс. Это способность увидеть в любой неприятности ее другую, подчас скрытую сторону. Это принцип орла и решки: там, где есть минусы, есть и плюсы. Просто надо научиться их различать.

### *Мудрые мысли*

Искусство жить – это искусство отпускать на волю все ненужное.

*Коко Шанель*

И когда у кого-то возникает опасение, что человек якобы станет сухим, бесчувственным, не способным на глубокое сопереживание, то хочется задать вопрос: «А зачем ему такие глубокие, но негативные переживания там, где их просто и не должно быть?». Философское отношение к стрессовым ситуациям – это психотерапия, избавляющая людей от всего мелочного и наносного ради освобождения его энергии для больших и благородных дел.

*Философское отношение к стрессовым ситуациям – это искусство благородства и сдержанности в любых травмирующих человека обстоятельствах.* Мудрость нельзя скопировать, ее можно только приобрести. Мудрый не отрицает реалий жизни, не пренебрегает человеческими ценностями, а, наоборот, философски ставит под сомнение значимость мелких неприятностей и невзгод. Такое отношение к жизненным неприятностям воспитывает приверженность к самым важным святым заповедям и человеческим ценностям. Это отрицание всего мрачного и вредного в нашей жизни, которое разрушает нас, не дает использовать свой потенциал, и растрчивает саму жизнь на пустые стрессы и неприятности.

### *Мудрые мысли*

Есть только один путь к счастью – перестать переживать о том, что нам неподвластно.

*Эпиктет*

# Время наших привычек

*Человек – единственное существо на Земле, способное перепрограммироваться*, правда, иногда и в плохую сторону. Забудьте старые привычки! Как вы обычно зашнуровываете ботинки? Наверное, на автомате, не задумываясь. Этот динамический стереотип управляет вашими действиями. Если нужно поменять действия по зашнуровыванию ботинок слева направо, то будет как-то непривычно, не так ли? Сознание будет отчаянно цепляться за стереотип. С привычками мышления тоже нелегко расстаться. Имейте это в виду.

## *Мудрые мысли*

Куда бы я не собрался идти, мне придется убрать шлакбаум привычек. Они просто заслонили все улицы.

*Монтень*

*Люди держатся за дурные привычки вопреки здравому смыслу и желанию жить долго.* Почему курение, алкоголь, наркотики, игромания так прочно овладевают сознанием? Ведь они уничтожают жизнь. Привычные реакции на стресс имеют ту же тайну. Философское отношение сродни чудодейственным таблеткам, помогающим избавиться себя от страсти к саморазрушению в стрессах.

## *Мудрые мысли*

Ничто так не вредит новому знанию, как старое

заблуждение.

*Гете*

*Давайте приглядимся к природе стрессовых эпидемий среди людей.* Носителей негативных эмоций вокруг – пруд пруди, и они источают дурную энергию. Общаясь с ними, мы волей-неволей, заражаемся ею, как инфекцией. Чтобы этого не происходило, психику необходимо держать в форме, чередовать тонизирующие нагрузки с релаксацией и соблюдать правила психологической гигиены. Все это и включает в себя философское отношение. Это не пренебрежение к жизни, а мужество в борьбе за собственное душевное равновесие.

Только, ради Бога, не забывайте быть счастливым! Ведь так мало порой нужно, чтобы жизнь вдруг стала невыносимой: камешек в ботинке, мошка в супе или разговор с непонятливым продавцом в магазине. Накапливая внутри свой резерв внутреннего комфорта и благополучия, вы сделаете свою психику гораздо устойчивее.



*Полюбуйтесь на человека, живущего по принципу «бильярдного шара».* Бильярдный шар катится, потому что получил удар другим шаром, движущимся с определенной скоростью и направлением воздействия. «Я разозлился и сделал то-то и то-то из-за твоих слов», – это реакция бильярдного шара, неосознанное механическое поведение. Можно жить и так, но при этом не приходится ждать успеха и возможности управлять своей жизнью. Такого образа жизни придерживаются около 60% всех людей, озабоченных только выживанием. Им не сказали, что они Homo Sapiens, поэтому эти люди и не используют свои человеческие возможности.

Когда мы позволяем себе двигаться под воздействием



собственных мыслей, мы похожи на человеческие существа (с их свободой воли), а не на животного (с их стихией импульсов и рефлексов).

*Если не нравится мир вокруг, можно застрелиться, но можно и поменять его!*

Есть простой способ изменить мир вокруг – изменить свои взгляды на этот мир. Если не верите, значит, эта книга создана как раз для вас.

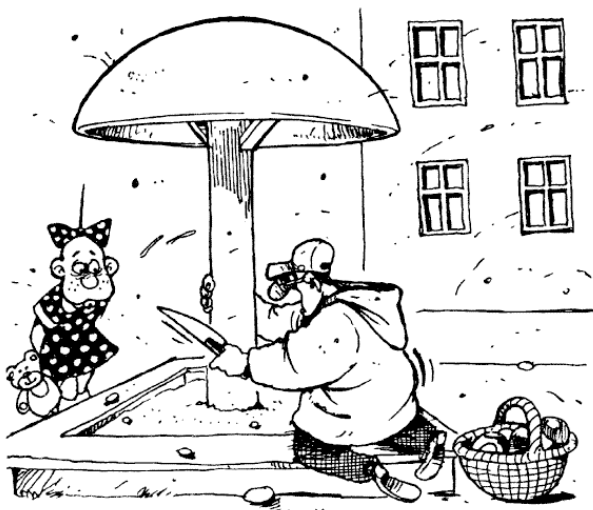
Когда вы улыбаетесь миру, он тоже рад вам. Когда вы его боитесь, он становится страшным. Есть даже теория, согласно которой мир не существует в реальности – он есть только в нашем восприятии, а ключ управления им – в наших мыслях. Как бы то ни было, наши мысли и будут основным инструментом борьбы со стрессом.

# Страхи и чудеса

*Откуда растут наши страхи и слабости при встрече с жизнью, похожей на кактус?*

Оказывается, нами до сих пор управляет маленький ребенок внутри нас. Все страхи, комплексы, поводы для раздражения идут из детства. Мир «психологического детства», если оно прошло благополучно и без травм, заканчивается в физиологической юности. Но, к сожалению, в 90% случаев к подростковому периоду люди уже успевают получить весьма прочные негативные представления о мире и о себе. В итоге незавершенный детский этап длится годами, требуя уже от взрослого человека заглянуть внутрь себя и решить наконец противоречия и внутренние конфликты, которые казались неразрешимыми в детстве.

Поэтому вам именно сейчас предстоит решать, готовы ли вы ради выхода на новый уровень распрощаться со своими детскими комплексами? Готовы ли приложить усилия ради этого?



*Что плохого в том, чтобы верить в чудеса?* Вера в чудеса начинается в детстве, а застревает в сознании, к сожалению, на всю жизнь. Чем сильнее веришь в них и надеешься попасть под «локомотив счастья», тем меньше развиваешь собственную волю и ответственность. Так формируется психология жертвы. Вера в сказочные силы, а не в свои, можно ждать «у моря погоды» всю жизнь. Философское отношение предполагает в том числе и мужество отказаться от привычного упования на манну небесную. Исполнение желаний, оказывается, нужно заслужить, а не просто выиграть в лотерею.

Когда девочка мечтает о кукле Барби, это мило и трогательно. Но когда взрослый человек думает: «Господи! Пошли мне начальника, который бы любил меня!», это уже выглядит убого. Чем больше веришь в силу молитв, тем меньше энергии остается для развития собственной воли и ответственности.

*Если мечтаете о халяве, то едва ли окружающие будут смотреть на вас с восхищением.* «Рожденный ползать летать не может», – говорил классик. А как тогда быть с гусеницей, которая превращается в бабочку? Ведь для этого гусенице требуется взять на себя тяжелый груз ментальных преобразований. Люди, которые оказались на вершине успеха, попали туда явно не сверху.

Мы не рассматриваем наши стереотипы и привычные модели поведения как тяжелый груз, который мешает нам подняться ввысь. И в этом наша трагедия. Но чем больше мы узнаем о своих внутренних «врагах», тем сильнее захотим от них избавиться. Именно в этом и состоит задача данной книги.

# Как грамотно реагировать на стресс?

*Жизнь – подарок, который нельзя передарить*

# 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.