

«СЕКРЕТЫ ПСИХОЛОГИИ» часть 2

Раздел 1 – Про наши эмоции

Раздел 2 – Кризисы возраста и периодизация в нашей жизни

Раздел 3 - Стрессы и техники релаксации

Раздел 4 – Страхи в нашей жизни

Раздел 5 - Про энергетику человека

Раздел 1. ПРО НАШИ ЭМОЦИИ.

Эмоция – это реакция нашего тела – ответ подсознания человека на внешний Или внутренний раздражитель, автоматическое подсознательное действие, которое не предполагает работы головой, анализа и осознанного принятия решений. И ЭТА РЕАКЦИЯ, ПРАКТИЧЕСКИ – МГНОВЕННА.

90% конфликтов, которые заканчиваются жёсткими ссорами, нервотрёпкой, стрессами, а в итоге и страданиями и заболеваниями, начинаются с элементарной не сдержанности и не понимания, что делать с той или иной негативной эмоцией, например с раздражением, или завистью.

1. Если всё негативные эмоции выливать и выбрасывать на окружающих – вы останетесь, в итоге, одни одинёшеньки. Друзей и желающих с вами общаться не останется
2. Если запихивать весь негатив в себя, сдерживать и накапливать его – рано или поздно разорвёт, будет эмоциональный и психический срыв, который закончиться каким-то заболеванием (часто неизлечимым)

Эмоции, - это очень важный механизм, который связан с психическим и физическим здоровьем человека.

Каждая эмоция вызывает физиологические изменения «заряжает тело».

Происходит выделение гормонов, организм готовится к адекватным действиям, реакции на информацию.

Психотерапевты считают, что наряду с физическим у человека есть особое «эмоциональное тело».

Оно формируется с детства, определяет интонации голоса, выстраивает мимику, наши телесные привычки, влияет на наш способ существования и развития, на наши отношения с другими людьми. Уже доказано, что наши эмоции, умение их выражать связано с детским опытом.

Обиды, травматические переживания, пережитые в детстве, могут вызывать серьезные заболевания во взрослом возрасте.

Понятия эмоций и чувств

Человек не только познает объективную и субъективную действительность, но и относится определенным образом к предметам, событиям, к другим людям, к своей личности. Радость, печаль, возмущение, восхищение, любовь, ненависть -- все это различные формы субъективного отношения человека к действительности: эмоции и чувства.

Слово ``эмоция" происходит от латинского слова ``emovere", что значит возбуждать, волновать, потрясать.

Определение. Эмоции и чувства - это психические процессы, отражающие личную значимость внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний.

Эмоции и чувства включаются во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления активности личности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

По своему существу эмоции и чувства -- это тождественные психические процессы, они образуют единую подструктуру личности -- ее эмоциональную сферу. Но вместе с тем эмоции и чувства отличаются друг от друга по ряду параметров.

Отличительные особенности эмоций

С точки зрения эволюции, эмоции - это более древняя форма отношения человека к окружающему миру, поэтому они присущи и животному, и человеку. Чувства же присущи только человеку.

Эмоции в большей мере связаны с удовлетворением естественных потребностей. Чувства же возникают при удовлетворении высших социальных, в том числе, духовных потребностей.

Эмоции носят ситуативный характер. Они отражают отношение субъекта к объекту в данный момент. Чувства, в отличие от эмоций, обладают относительной устойчивостью и постоянством. Они отражают отношение человека к объекту его устойчивых потребностей.

Эмоция -- это всегда непосредственное переживание. Чувства же всегда опосредуются сознанием. Они связаны с определенными знаниями, пониманием объекта, включают в себя память, процессы мышления и воли.

Эмоции часто неосознаваемы, поэтому их очень сложно соотносить с определенным объектом. Одна и та же эмоция может быть связана с разными объектами. Чувства же всегда предметны. Они выражают устойчивое отношение к реальным или воображаемым объектам. Не может быть чувств вообще, их вызывают конкретные факты, события, люди и обстоятельства, к которым человек положительно или отрицательно мотивирован.

Чувства являются ведущими образованиями эмоциональной сферы личности, определяют динамику и содержание эмоций.

Проявления эмоций

Эмоциональные реакции связаны с нервными и гуморальными процессами, они также проявляются во внешних движениях, получивших название ``**экспрессивные движения**". Выразительные движения являются важным компонентом эмоций, внешней формой их существования. Выражения эмоций -- это универсальные, сходные для всех людей, наборы экспрессивных знаков, отражающие те или иные эмоциональные состояния.

К выразительным формам эмоций относятся следующие: жесты (движения рук),

мика (движения мышц лица),
пантомимика (движения всего тела),
эмоциональные компоненты речи (сила и тембр, интонации голоса),
вегетативные изменения (покраснение, побледнение, потоотделение).
Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки
обладает лицо человека.

Виды эмоций

Существует несколько классификаций эмоциональных процессов по разным критериям.

1. **По знаку** эмоции делятся на положительные, отрицательные и амбивалентные. *Положительные эмоции* (например, радость, удовольствие, восторг и др.) связаны с удовлетворением потребностей личности, *отрицательные* (например, печаль, огорчение, гнев и др.) - с неудовлетворением; *амбивалентные* же эмоции (например, ревность как сочетание любви и ненависти или злорадство как сочетание ненависти и радости и др.) отражают двойственное отношение к объектам удовлетворения потребности.

2. **По модальности (качеству) эмоций** выделяют основные виды своеобразных эмоциональных процессов и состояний, выполняющих различную роль в регулировании деятельности и общения человека. Данную классификацию эмоций разработал К. Э. Изард. Он выделил следующие эмоции, являющиеся "фундаментальными":

радость - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью полного удовлетворения актуальной потребности;

удивление - эмоциональная реакция, не имеющая определенного положительного или отрицательного знака, на внезапно возникшие обстоятельства;

страдание - отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей;

гнев - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности;

отвращение - отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с нравственными или эстетическими установками субъекта;

презрение - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождается рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением другого, являющегося объектом данного чувства;

страх - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности;

стыд - отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

3. **По силе и устойчивости** эмоции делятся на две группы: *ситуативные* и *устойчивые*, в каждой выделяются эмоциональные состояния разного уровня интенсивности (силы). Рассмотрим каждую группу по отдельности.

Ситуативные эмоции

Эмоциональный тон ощущений - простейшая форма эмоций, сопровождающих отдельные жизненно важные воздействия (например, вкусовые, температурные и т. д.), которые побуждают индивида к их сохранению или устранению. Эмоциональный тон ощущений как простейшее эмоциональное состояние не является самостоятельным психологическим процессом, а лишь служит своеобразной эмоциональной окраской простых ощущений. Эмоциональный тон ощущений сохраняется столько же, сколько длится само ощущение.

Эмоции, в собственном смысле этого слова, - эмоциональные реакции, отражающие значимость ситуаций, выступающие в форме непосредственных ситуативных переживаний удовлетворения потребностей. Важную роль среди этих эмоций играют переживания радости, огорчения, страха, гнева и другие "фундаментальные" эмоции, возникающие в связи с успехом или неуспехом избранного поведения, совершенных действий, поступков.

Аффект (от лат. *affectus* -- душевное волнение) - сложное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для личности жизненных обстоятельств. Аффект обычно возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией. В основе аффекта лежит переживаемое человеком состояние внутреннего конфликта, порождаемое либо противоречием между его влечениями, стремлениями, либо противоречиями между требованиями, которые предъявляют к человеку. Аффект приводит к дезорганизации сознания. Сознание сужается на объекте аффекта, резко снижается волевой контроль над действиями и поступками, нарушается работа кровеносной и эндокринной систем и т. д. Нарушения сознания в случае аффекта могут привести к неспособности впоследствии вспомнить отдельные эпизоды вызвавшего этот аффект события.

Устойчивые эмоции

Настроение -- сравнительно продолжительное устойчивое эмоциональное состояние умеренной или слабой интенсивности, которое возникает на основе преобладающих в нем эмоций, придает определенную окраску всем другим эмоциональным переживаниям. Настроение -- это не конкретная эмоция, чувство, а общий тон, эмоциональный фон, в котором протекают все эмоциональные переживания человека. Настроение может быть радостным, веселым, грустным, унылым и т. д. Часто настроение формируется под влиянием отдельных жизненных событий: встреч, удач, принятия решений и т. д. В отличие от ситуативных эмоций и аффектов, настроение представляет собой эмоциональную реакцию не только на непосредственные последствия событий, но и на их значение в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий человека, поэтому **настроение носит не предметный, а личностный характер.**

Чувства - высшая форма эмоциональных состояний, отражающая отношение человека к объекту его устойчивых потребностей, закреплённая в направленности личности. Чувства характеризуются длительностью и устойчивостью; имеют предметный характер: их вызывают факты, события, люди и обстоятельства, по отношению к которым у человека сформировались устойчивые мотивы.

Чувства базируются на определенных ситуативных эмоциях и выражаются также посредством этих эмоций. Так, чувство любви, имея глубоко интимный характер, может выражаться ситуативными эмоциями нежности, восторга, уныния, приподнятого или подавленного настроения. Возникшие как результат обобщения ситуативных эмоций, сформировавшиеся чувства становятся ведущими образованиями эмоциональной среды личности, в свою очередь, определяют динамику и содержание ситуативных эмоций, аффектов и настроений.

Страсть - сильное, устойчивое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями и переживаниями, определяющее направленность мыслей и поступков человека. По интенсивности действия страсть приближается к аффекту. Но, в отличие от аффекта, страсть -- это очень стойкое и длительное переживание. Основным признаком страсти являются ее действенность, слияние волевых и эмоциональных процессов. Страсть заставляет личность сосредоточиться на объекте ее устремлений: упорно размышлять о предмете чувств, живо и ярко представлять удовлетворение потребности, лежащей в основе страсти, и т.д. Близким по интенсивности к страсти чувством является **увлечение**. Однако оно, в отличие от страсти, **непостоянно, кратковременно**. Увлечениям, прежде всего, подвержены люди с высоким уровнем эмоциональности.

Состояния психической напряженности

Ситуативные эмоции могут переходить в устойчивые эмоциональные состояния. Одним из самых распространенных психических состояний является психическая напряженность.

Определение. Психическая напряженность -- это психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий.

Психическая напряженность может возникнуть в условиях новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации, в обстановке конфликтов: в сфере значимых для личности отношений, в различных экстремальных условиях. Выделяют несколько состояний психической напряженности.

1. **Страх** - это отрицательное состояние, возникающее в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности. В зависимости от характера угрозы интенсивность переживания страха варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Функционально страх служит предупреждением субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания.

Человеку, как правило, удастся побороть свой страх, если он выяснит характер опасности и найдет средство ее устранения. Если же источник опасности является неопределенным или неосознанным, то эмоция страха перерастает в эмоциональное состояние тревоги.

2. Тревога -- это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной или неосознанной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. В отличие от эмоции страха как реакции на конкретную угрозу, тревога является устойчивым психическим состоянием и представляет собой генерализованный или беспредметный страх. Функционально тревога не только предупреждает субъекта о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой на определение угрожающего предмета.

В психологии различают **ситуативную тревогу** как психическое состояние индивида в какой-то период его жизнедеятельности и тревогу как черту личности, то есть тревожность.

Тревожность -- это качество личности, выражающееся в повышенной склонности индивида испытывать тревогу по поводу реальной или воображаемой опасности. Тревожность обычно повышается при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживших последствия тяжелой психической травмы.

3. Стресс (от англ. *stress* -- напряжение) -- эмоциональное состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных экстремальных воздействий.

Понятие "стресс" было введено канадским физиологом **Гансом Селье** (1936) и означало неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, которое помогает организму приспособиться к возникшим трудностям, справиться с ними. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. Таким образом, любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, то есть стать стрессором. Появление состояния стресса зависит не только от события или ситуации, которые его вызвали, но и от личности человека, от его опыта, ожиданий, самооценки, уверенности или неуверенности себе и т. д. Особенно большое значение имеют, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которые содержит в себе ситуация.

Стресс в начальной фазе может быть даже полезен для человека. В состоянии стресса происходит мобилизация психологических сил. Но развитие стресса приводит к дистрессу.

Дистресс (от англ. *distress* -- горе, страдание, истощение) -- это стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, приводящий к истощению нервных и физических сил, разрушению функциональных систем, психической патологии, дезорганизации деятельности и поведения.

4. Фрустрация (от лат. *frustratio* -- обман, тщетное ожидание) -- это состояние переживания напряжения, которое охватывает человека, когда на пути к достижению цели или решению задач он встречается с неожиданными объективно непреодолимыми или субъективно так понимаемыми препятствиями, которые мешают удовлетворению его потребностей.

Причины, вызвавшие фрустрацию (фрустраторы), могут быть самыми различными. Это может быть лишение (отсутствие у человека необходимых средств для удовлетворения потребностей), конфликт и т.д. Фрустрация может привести к тем же отрицательным последствиям, что и стресс, в том числе, к дезорганизации деятельности и поведения. Очень часто состояние фрустрации сопровождается агрессивным поведением. Если же человек ``заикливаясь" на фрустраторе, то возможен патологический исход -- психическое заболевание. Возможно и астеническое проявление фрустраций - депрессивное состояние: человек переживает печаль, отчаяние, им овладевает чувство бессилия, теряется смысл жизни.

Состояния психического напряжения угрожают психике и организму человека. Для преодоления их отрицательного воздействия на психику и организм необходимо

- 1) правильно оценивать значимость событий;
- 2) стремиться к достаточной разноплановой информированности по данному вопросу;
- 3) принимать конкретные меры по снятию возбуждения (переживания), включающие в себя а) переоценку событий (аутотренинг); б) эмоциональную разрядку (дать выговориться, выплакаться и т. д.); в) мышечное расслабление (релаксация).

Выделяют следующие основные, "**фундаментальные эмоции**":

1. Интерес - положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение. Интерес - позитивная эмоция, которая переживается человеком чаще других эмоций. Интерес играет исключительно важную мотивационную роль в формировании и развитии навыков, умений и интеллекта. Интерес - важнейшая мотивация, которая обеспечивает работоспособность человека. Интерес определяет наши мысли и воспоминания, ибо он в значительной степени обуславливает содержание нашего восприятия, внимания и памяти.

Эмоция интереса подключает зрительную систему, при этом взгляд человека либо фиксируется на объекте, либо быстро перемещается, исследуя объект. Фиксация взгляда указывает на то, что человек всецело поглощен объектом, а взгляд, быстро оглядывающий объект, свидетельствует о том, что человек активно работает, стремясь понять и прочувствовать объект. Такая же закономерность отмечается и для других сенсорных систем, задействованных эмоцией интереса.

2. Радость - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или во всяком случае неопределенна. Исследования, проведенные в последнее время, подтвердили предположение о существовании индивидуальных различий в количестве и частоте переживания людьми позитивных эмоций. Было обнаружено, что способность к переживанию

позитивных эмоций не подвержена изменениям на протяжении всей человеческой жизни. Кроме того, эти исследования показали, что позитивная эмоциональность как личностная черта относительно независима от негативной эмоциональности как личностной черты.

3. Удивление - не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

4. Страдание - отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

5. Гнев - эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности. Гнев - одна из важнейших эмоций, хотя данная эмоциональная реакция часто воспринимается как нежелательная. Проявления гнева могут стать причиной временного разлада отношений между людьми. Гнев может быть связан с печалью, а гневные чувства, которые человек испытывает по отношению к самому себе, в комбинации с печалью и другими эмоциями могут способствовать развитию депрессии. Гнев также может взаимодействовать с эмоциями вины и страха.

6. Отвращение - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), взаимодействие с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение - желанием избавиться от кого-либо или чего-либо.

7. Презрение - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождается рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства

8. Страх - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого.

9. Стыд - отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике. Эмоция стыда занимает существенное место в человеческих отношениях, но она не так тщательно изучена, как гнев или страх

Как эмоции влияют на здоровье



Что запускает наши эмоции?

Эмоции подсказывают человеку, насколько реализованы его жизненные планы. Например, подавленность, озабоченность, раздражение, растерянность, скука, тревога, уныние, усталость связаны с тем, что человеку сложно реализовать свои планы, достичь задуманного.

Почему сегодня растет число людей, страдающих депрессией? Одна из причин — завышенные общественные требования. Например, образ «успешного человека» в современном обществе начинается с длинного списка «надо иметь». Надо иметь высокую зарплату, престижную должность, машину представительского класса, а еще лучше — две, одежду дорогих, известных брендов.

Материальные ценности становятся главными.

Тогда причиной эмоционального истощения становится невозможность или трудности в достижении таких идеалов. Собственно идеалы и ценности, которые нам навязывает общество, не единственные «колебатели» наших эмоций.

Какие эмоции необходимо контролировать?

задумайтесь, мешают ли они вам в жизни или нет.

Три класса эмоционального мира

Все наши пороки можно отнести в несколько групп. Это самые плохие эмоции, которые только могут проявиться.

1. **Эго**. Скрытая личность каждого человека, которая вряд ли себя покажет вот так сразу. Сюда можно отнести чрезмерное внимание к себе, похвала, привилегии, общественное признание, превосходство над другими людьми. Еще одно проявление человеческого Эго – это гордыня, зависть и постоянная жажда большего, т.е. богатства.

Перечислять можно до бесконечности: хвастовство, злорадство, обида, тщеславие, себялюбие. Помните, что Эго – сильный источник. Это как опора для всех эмоций. все наши чувства исходят из внутреннего Я.

2. **Слабости**. Сюда относится слабохарактерность, безволие и полное отсутствие внутреннего контроля. Лень, грусть, уныние, постоянное стеснение, пассивное поведение, подавленное состояние, несамостоятельность, бездумное поведение, зависимость от остальных, страх и трусость. Если мы на что-то жалуемся, опускаем руки, плачем и не желаем справиться – значит, нами овладевает слабость

3. **Жажда переживаний**. Увы, даже сильных чувств и физических удовольствий должно быть в меру.

Похоть, обжорство, вредные привычки, острые ощущения, игровые зависимости, сексуальные потребности – все это проявление жажды переживаний.

Это самые сильные эмоции, которые многие не в состоянии сдерживать, так как люди получают от всего этого неизгладимое удовольствие.

Эмоции сопровождают нас везде.

Это своего рода сигнальная система организма.

С их помощью **мы адаптируемся**, принимаем решения, действуем. Они помогают оценить обстановку: опасно или безопасно? Приятно или нет?

Другая их функция — **побуждать действовать**. Без них мы не могли бы строить отношения и общаться, достигать целей и творить. Это невероятно мудрый механизм выживания и самореализации.

В идеальном варианте **с эмоциями сражаться не нужно**, ими не нужно управлять — это они дают подсказки.

Испытывать страх, грусть, злость, радость и даже отвращение нормально. Как иначе понять, что для нас хорошо, а что плохо, что нас устраивает, а что нужно изменить?

Если мы внимательны к себе и видим взаимосвязи, находимся в контакте со своими переживаниями, то они становятся партнерами.

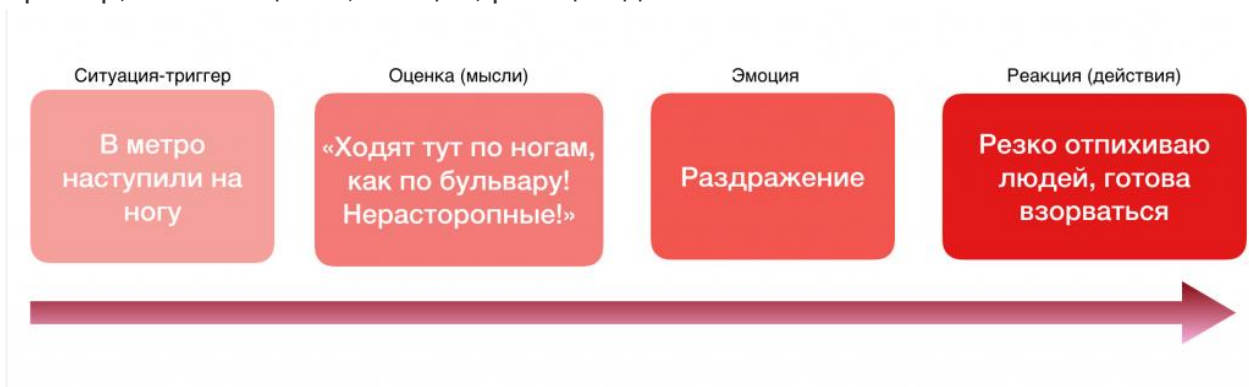
Если же мы не слышим себя, чувства "кричат". И тогда мы вынуждены искать пути, как управлять своими эмоциями.

Умение управлять эмоциями и чувствами важно

Во-первых, без негативных эмоций мы долго не протянем: ничто не подскажет нам, что есть опасность.

Во-вторых, невозможно "выключить" только конкретные чувства — подавляются все, в том числе и положительные.

Эмоциональная реакция состоит минимум из четырех элементов: ситуация-триггер, мысль-оценка, эмоция, реакция-действие:



Воздействовать можно на любой из них. Вы вряд ли полностью обуздаете свой мозг и будете 100% управлять своими чувствами.

проанализируйте, как вы оцениваете происходящее

Когда к вам вернется относительное спокойствие, проанализируйте, как вы оцениваете происходящее. Резкие, категоричные суждения вызывают интенсивные эмоции. Посмотрим на примере той же ситуации в метро:



Одна и та же ситуация может трактоваться по-разному.

Во втором варианте нет радости и эйфории по поводу болезненных ощущений, но уже нет агрессии и резких действий, которые влекут за собой накал страстей.

Начните обращать внимание на внутреннюю речь, когда испытываете сильные эмоции. Не слишком ли категорично вы судите?

Есть ли другое объяснение случившемуся?

ОБ ЭМОЦИЯХ

ЧУВСТВО ВИНЫ

Главная особенность, которой обладает чувство вины – это осуждение самого себя.

У каждого человека есть нравственные правила – не воровать, не лгать, не нарушать обещаний и так далее. –это чувство стыда

. Чувство стыда – это социальное чувство. Здесь страх идет из-за неприятия обществом ваших поступков, отвержения или исключения вас из социальной группы.

Чувство стыда развивает в человеке комплексы, он начинает считать себя хуже остальных. Он может решить, что не соответствует обществу в плане образования, материального положения, гардероба и других признаков.

Последствия чувства стыда – желание не появляться в обществе, спрятаться.

Чувство смущения возникает неожиданно, оно связано с «потерей лица», несоответствием собственным правилам.

Обычно смущение сопровождается неловкостью и замешательством

Существует ряд эмоций, которые называются универсальными – это страх, печаль, удивление.

К этой категории можно отнести и вину.

Показательно то, что чувство вины часто отсутствует у людей с психическими заболеваниями. Поэтому считается, что эта эмоция свидетельствует о здоровой психике.

Зачастую возникает манипуляция чувством вины.

ПРИЧИНЫ ЧУВСТВА ВИНЫ

Формирование чувств человека берет свое начало с детства.

На это влияют многие факторы:

- поведение в семье между родителями;
- атмосфера в доме, где растет ребенок;
- постоянное чувство стыда, которое зачастую навешиваются мамой и папой;
- отношение ребенка с матерью и отцом и т. д.

У многих чувство вины идет именно с детства, оно растет вместе с нами, укореняется в подсознании.

Проявляется это и у детей, которые не оправдывают ожидания своих родителей.

У девочек в будущем это приводит к проблемам с мужем, а у мальчиков с невозможностью реализоваться.

Возможно, вы совершили поступок, от которого возникает чувство стыда, но у вас это выливается в обвинение самого себя.

а теперь подробнее

Рассмотрим – как создается эта негативная эмоция.

1 – **отношение с родителями** – в детстве – незаслуженно обижали и наказывали, говорили слова (родительские установки) и сверстники:

- ты не такой как другие, ты –слабак, ты недостоин меня, двоечник, тупой, рот закрой –мал учить старших ...

Ребенок думает – что заслуживает этой оценки и негативно себя принимает, как недостойный

ЧЕЛОВЕК – ВСЕГДА РЕБЕНОК, который живет эмоциями

2 – социализация – с подросткового возраста- формируется самооценка
Люди к себе и окружающим относятся **ОДИНАКОВО**

Мы любим или нелюбим себя – значит – любим или нелюбим окружающих!

И это чувствуют другие.

Осуждая себя – осуждаем других, и наоборот – критикуя и осуждая других – мы критикуем себя!!!

Нас научили принимать других как «ХОРОШО» и «ПЛОХО»

А в психологии нас учат – нет хорошо и плохо, есть хорошо и по-другому

Хорошие – значит – терпимые, участливые, внимательные, добрые

Плохие – кричат, поучают, наказывают, ругают, критикуют,

И это – приводит к неприятию себя – Я ПЛОХОЙ

МЕНЯ НЕ ЛЮБЯТ – Я НЕ ЛЮБЛЮ СЕБЯ

3 – Ложные убеждения о себе – стараемся быть хорошей, покорной, быть УДОБНОЙ! (особенно для родителей)

Из опыта:

Мама на приеме просит сделать так, чтобы ребенок не мешал ей, не бегал, не дергал... стал УДОБНЫМ

4 – стараемся соответствовать чужим ожиданиям – не обидеть, учиться хорошо, вести хорошо, чтоб плохо не подумали, чтобы не смеялись ...

НО - Мы не можем принять себя естественно, мы – чужие для себя

5 – стремление к стандартам общества – благодаря средствам массовой информации – телевидение, интернет – нужно быть молодой, красивой, худой, веселой всегда, «хорошее» поведения, угождать, не спорить...
из-за несоответствия установленным правилам.

6– это психологическая защита.

Мы будто закрываем дверь к собственному чувству вины, стараемся никого туда не пускать, пытаемся спрятать эту эмоцию. Но такой способ работает только первое время.

Мы придумываем себе идеальный образ, а потом укоряем себя из-за собственного несовершенства. Более того, чувство вины способно заставить человека наказывать себя. Из-за него мы ставим свои интересы на второй план, отдавая предпочтение интересам других людей.

Если постоянно испытывать чувство вины, то и отношение человека к самому себе станет гораздо хуже.

Чтобы этого не произошло, необходимо тщательно обдумывать все свои поступки и решения.

НО - мы индивидуальны и не можем соответствовать стандарту человека, а есть ли он - стандарт?

Ведь у каждой страны – своя культура, поведение, ценности и ...

Рассмотрим виды

1 - Иллюзорная вина

Как правило, это чувство начинает формироваться в детстве – и ответственность за его появление несут родители – родительские установки.

Например, ребёнок слышит разговоры о том, что до его рождения мама и папа жили дружно, а сейчас ссорятся.

Что мама не смогла сделать карьеру, потому что вынуждена была сидеть с малышом.

суть одна: ребёнок виноват во всех событиях, происходящих с взрослыми. На самом деле это совсем не так, именно поэтому такая вина называется иллюзорной.

Человек застревает в этих ощущениях на долгие годы и становится уязвимым для манипуляций.

Например, «Я пожертвовала карьерой, чтобы родить и воспитать тебя, – говорит своему взрослому ребёнку мать. – Значит, сегодня ты должен помочь мне съездить по магазинам». И не важно, чем сын планировал заниматься. Он будет ездить с мамой по магазинам. Ведь это лучше, чем испытывать вновь чувство вины.

Что делать

- Перестать верить в то, что освободиться от иллюзорного чувства вины можно самостоятельно.
- Принять факт, что вам нужна помощь грамотного специалиста, и воспользоваться ею.

Искусство говорить «нет». Как не чувствовать себя виноватым

Подробнее

2 - Реальная вина

С детства мы совершаем поступки, которые не нравятся окружающим. Например, ребёнок без разрешения берёт из серванта любимую мамину чашку и разбивает её. Это реальный проступок – и вина в данном случае реальная.

Что делать

- Родителям нужно грамотно реагировать на проступки детей.
- Для начала научите малыша признавать, что он действовал неправильно.
- Затем нужно рассказать, что при этом испытываете вы, и дать выговориться ребёнку. Ни родителям, ни детям не нужно скрывать свои чувства. Напротив, будет полезно высказать, какие эмоции испытывает каждый из них.
- После этого вместе подумайте, как можно исправить ситуацию или что можно сделать, чтобы она не повторялась.
- Такое поведение родителей поможет ребёнку в будущем успешно справляться со сложными ситуациями, не мучаясь чувством вины.
- Но зачастую родители ведут себя иначе, и из-за этого возникает следующая разновидность чувства вины.

3 - Невротическая вина

Возьмём тот же пример.

Ребёнок разбил любимую мамину чашку. Чаще всего реакция мамы – возмущение. И это понятно. Мало кому понравится то, что его любимую вещь разбили.

При этом взрослый человек забывает о том, что важно научить ребёнка справляться с подобной ситуацией. Вместо этого мать начинает ругать малыша и предъявлять ему претензии. Основной посыл: «Ты плохой, нехороший. Ты обидел маму».

Дальше следует наказание, причём часто слишком суровое, а потом ребёнка якобы прощают. Но в следующий раз ему напоминают его проступок.

Если такая ситуация часто повторяется, ребёнок привыкает думать, что:

- он плохой (мерзкий, ужасный, никчёмный);
- он виноват во всём, всё плохое только из-за него;
- он виноват, следовательно, его обязательно надо наказывать;
- полного прощения быть не может;
- у него никогда ничего не получится.

С этими установками ребёнок вырастает.

А значит, он постоянно будет попадать в ситуации, где почувствует себя виноватым, чтобы неосознанно подтвердить свои представления.

Попав в неприятные ситуации, он будет тратить время на наказание себя, а не на исправление ошибок. А чтобы избежать самобичевания, человек будет всеми силами стараться избежать признания вины и попытаться переложить ответственность за проступок на других.

Кроме того, усвоив модель поведения родителей, уже выросший ребёнок будет неправильно вести себя с окружающими: обвинять, наказывать, постоянно напоминать прошлые обиды. Всё это лишь усугубляет чувство вины, усиливая невротическое состояние

СЕМЬ ОСНОВНЫХ ФОРМ ВИНЫ

1. РОДИТЕЛИ - РЕБЕНОК

В детстве вас приучали к чувству вины взрослые, в особенности члены вашей семьи

Если им не нравилось то, что вы делали или говорили, вас называли "плохой девочкой" или "плохим мальчиком".

Осуждали вас, а не ваши поступки.

На протяжении всех детских лет, особенно до 5 лет, вас учили отзываться на "хорошее" и "плохое", "правильное" и "неправильное". Чувство вины при этом внедрялось в ваше подсознание через систему вознаграждения и наказания.

Именно в этом возрасте вы начали отождествлять себя с характером своих поступков. Родители невольно используют чувство вины как средство контроля над своими детьми.

Они говорят ребенку, что, если он не сделает то-то, они очень расстроятся.

Их оружием служат фразы вроде

"что подумают соседи?",

"ты позоришь нас!",

"ты разочаровываешь нас!",

"ты мог бы добиться большего!",

"где твои манеры?"

И вы вырабатываете схему поведения, направленную в первую очередь на удовлетворение моральных норм окружающих.

Чтобы избежать чувства вины, говорите и делаете то, чего хотят от вас другие, каждый раз приходя к выводу, что лишь в этом случае понравитесь всем.

Таким образом вы развиваете устойчивую потребность производить хорошее впечатление на других.

2. РЕБЕНОК - РОДИТЕЛИ

Дети часто с помощью чувства вины манипулируют своими родителями. Большинство взрослых хотят быть "хорошими" и не могут справиться с ощущением, будто их ребенок считает их поведение нечестным или безразличным.

Для принуждения ребенок оперирует фразами :

"на самом деле ты не любишь меня!" или

"родители такого-то разрешили ему это".

Эта схема поведения была усвоена в результате наблюдения за взрослыми. За всю мою практику мне почти не попадалось людей, которые бы не обижались на своих родителей.

. Если ваш ребенок пытается принудить вас к чему-либо с помощью чувства вины, можете быть уверены: он перенял эту тактику у хорошего учителя - у вас!

3. ВИНА ЧЕРЕЗ ЛЮБОВЬ

"Если бы ты любил меня.." Так начинается одна из наиболее распространенных фраз, используемых для манипуляции своим партнером.

Когда мы говорим:

"Если бы ты любил меня, ты бы сделал это", - мы, в сущности, говорим; "Ты виноват, потому что не сделал этого" –

или:

"Если ты откажешься это сделать, значит, ты не любишь меня по-настоящему". Конечно, мы всегда должны показывать свою любовь и заботливость, даже если нам приходится усваивать невротическую схему введения! – Это схема поведения ЖЕНЩИН

Если слова не действуют, мы можем прибегать к таким вещам, как наказание молчанием отказ от секса, обида, гнев, слезы или хлопанье дверьми.

Другая тактика заключается в использовании чувства вины для наказания своих родителей за поведение, не соответствующее нашим ценностям и убеждениям.

Пока наши родители чувствуют себя виноватыми, мы можем манипулировать ими и наоборот!.

Этот тип отношений подразумевает, что наша любовь зависит от особого поведения, которого мы добиваемся от своих родителей.

Когда они не подчиняются, мы используем чувство вины для их "исправления".

4 - ВИНА, ВНУШАЕМАЯ ОБЩЕСТВОМ

Все начинается в школе, когда вы оказываетесь неспособны удовлетворить требования учителей.

Вас заставляют испытывать вину за свое поведение, внушая, что вы могли бы добиться большего или что подвели своего учителя.

Это приносит мало пользы обучению, хотя и служит эффективным средством контроля.

Общество внушает вам необходимость подчинения.

Чувство вины, внушаемое общественным воспитанием, заставляет вас беспокоиться о том, как другие отнесутся к вашим поступкам.

Вы настолько озабочены чужим мнением, что не можете освободиться для главного: достижения собственных целей.

Вы стремитесь посоветоваться с окружающими, прежде чем сделать или сказать что-то, способное их расстроить.

Поэтому в обществе так сильны правила этикета. Для большинства людей вопрос: с какой стороны тарелки класть вилку? - в буквальном смысле вопрос жизни и смерти!

Вся их жизнь управляется социально приемлемыми схемами поведения, потому что они не могут вынести чувства вины.

К несчастью, люди чаще предпочитают быть вежливыми, чем оставаться самими собой.

5. СЕКСУАЛЬНАЯ ВИНА

Сексуальная вина долгое время была частью американского способа жизни. Прошлые поколения жили с сексуальными ценностями, несовместимыми с естественным желанием (секса нет в СССР).

Принуждаемые религиозным воспитанием, где все формы сексуального самовыражения были снабжены ярлыками "хорошо" или "плохо", "естественно" или "грешно", люди передавали свои убеждения от поколения к поколению, как заразную болезнь.

Если ваша система ценностей включала какую-либо форму сексуальности, считавшуюся морально неприемлемой, вас принуждали испытывать **ЧУВСТВО ВИНЫ И СТЫДА**.

Такие вещи, как мастурбация, внебрачный секс, порнография, гомосексуализм, аборт и т. д., были "плохими" и "грешными".

В результате сегодня существует множество сексуальных табу, порожденных подавляемым чувством вины.

До тех пор, пока партнеры не поймут, что **ЛЮБАЯ ФОРМА СЕКСУАЛЬНОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ, НАХОДЯЩАЯСЯ В ПРЕДЕЛАХ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И НЕ НАНОСЯЩАЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВРЕДА ДРУГОМУ, ПРАВИЛЬНА НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ЧТО ГОВОРЯТ ИЛИ ДУМАЮТ ОСТАЛЬНЫЕ**, они никогда не приобретут богатого и полного сексуального опыта.

6. РЕЛИГИОЗНАЯ ВИНА – отдельная тема

Религия сделала очень многое для развития и внедрения чувства вины в сознание среднего человека.

Именно вследствие наличия понятия первородного греха вина является средством контроля над людьми

Через концепцию совершенства многие религиозные конфессии внедряют чувство вины в сознание тех людей, основанные на их интерпретации Писания. Они говорят, что совершенство - это "хорошо", а несовершенство - "плохо".

Каждое существо четко отличается от другого: это биологический, психологический, философский и метафизический факт.

Любая личность является выражением Творческого Разума, поэтому совершенство относительно, как, впрочем, и все остальное.

Человеку, убежденному в том, что все грешное плохо", трудно увидеть ценность и красоту, - да, даже красоту! - в грехах и ошибках.

7. САМОНАКЛАДЫВАЕМАЯ ВИНА

Это наиболее деструктивная форма вины.

Мы налагаем ее на себя, чувствуя, что нарушили свой моральный кодекс или моральный кодекс общества.

Вина возникает, когда мы оглядываемся на свое прошлое и видим; что совершили неразумный выбор или поступок.

Мы рассматриваем содеянное - было ли это неконструктивной критикой, воровством, обманом, ложью, преувеличением, нарушением религиозных норм или любым другим неприемлемым для нас поступком - в свете нашей теперешней системы ценностей.

Мы не можем понять, что прошлое не изменить.

Невротик всегда испытывает чувство вины.

Сбалансированная цельная личность учится на примерах из прошлого. Между первым и вторым существует огромное различие.

. Чувство вины ни на йоту вам не поможет.

Оно лишь сделает вас пленником прошлого и лишит возможности предпринять какие-либо позитивные действия в настоящем.

Лелея чувство вины, вы ускользаете от ответственности за свою сегодняшнюю жизнь.

ЧТО ДЕЛАТЬ, РАБОТА С ДАННОЙ ЭМОЦИЕЙ

Практические способы работы с чувством вины

Начните с глубинного анализа. Покопайтесь в себе и постарайтесь узнать, что именно заставило вас ощущать себя виноватым.

Есть в случившемся именно ваша ошибка или вы сами себе её надумали или навязали.

Зачастую человек путает чувство стыда и вины.

Это кардинально разные понятия.

Но зачастую чувство стыда перерастает в неоправданную вину на самого себя.

Если после детального анализа своих чувств вы поняли, что ваша вина, к примеру, перед мужем, женой или родителями, все же есть, то необходимо сделать несколько манипуляций.

1. Необходимо попросить прощения у человека, к которому вы чувствуете вину. Во многих случаях нам мешает это сделать чувство стыда или гордость. Это необходимо преодолеть и, возможно, переступить через себя. Придите и поговорите с родителями, попросите у них прощения, что вы не смогли оправдать их надежд.

Позвоните другу и скажите, что очень сожалеете, что не могли ему помочь, когда он просил вас об этом.

Как избавиться от чувства вины перед ребенком? Просто поговорите и искреннее попросите у него прощения за свое неправильное поведение. Вы увидите, как груз упал с ваших плеч и вам действительно становится легче.

2. Не отчаивайтесь, если человека, перед которым вы провинились, уже нет в живых. Если, проанализировав свои эмоции, вы понимаете, что виноваты перед умершим, то попросите искренне мысленно у него прощения.

Извиниться перед умершим можно и с помощью психологического приема с письмом. Напишите все ваши раскаяния на бумаге.

Психологи утверждают, что это порой лучший вариант, который помогает максимально быстро избавиться от тяготеющих вас эмоций.

3. Если это не облегчает состояние, то поможет откровенная беседа с другом или родителями, даже если их ситуация не касается.

Просто поделитесь своими переживаниями и эмоциями. Только постарайтесь найти человека, который сможет вас выслушать и дать ценные советы, перед которым у вас не будут возникать чувства стыда за свои слезы и раскаяния.

Такие откровенные беседы помогают избавиться от наболевших ситуаций, и человек начинает чувствовать себя намного лучше.

4. Но если рядом нет людей, с которыми можно поделиться или вы не можете преодолеть чувство стыда, тогда заведите дневник, в котором вы будете высказывать все свои мысли.

Напишите здесь все в подробностях с самого начала и заканчивая сегодняшним состоянием. Не удивляйтесь, если в процессе вы будете плакать, проявлять раскаяние, злиться.

У некоторых возникает чувства стыда за свое поведение, которое очень скоро меняется на раскаяние.

После описания ваших чувств искренне напишите, что сожалеете о содеянном, и сожгите тетрадь с надписями.

Смотря на огонь, представляйте, как вместе с бумагой горят ваши слезы.

Необходимо понимать, что множество факторов происходят независимо от нас, и важно научиться не брать на себя вину за все. Все ваши ошибки – это ваш личный опыт, а он может быть и положительным, и отрицательным.

В психологии человека нет ХОРОШО и ПЛОХО,
есть ХОРОШО и ПО ДРУГОМУ

Пошаговая инструкция по работе с чувством вины

1. Коротко опишите событие, и сформулируйте, в чем вы виноваты.

2. Если бы можно было вернуться во времени, что бы вы сделали иначе, чтобы не было чувства вины?

• реально тогда, в той ситуации, тот вы, обладающий тогдашними знаниями, навыками, ресурсами – могли сделать что-то иначе? были ли иные возможности?

• Если бы вы теперешний попали в тогда, то что бы сделали иначе?

3. Что можно исправить сейчас или в будущем, чтобы не было чувства вины?

4. Какой опыт вы извлекаете из этого?

5. Сможете ли вы после реализации п.3 сказать, что сделали все, что могли?

6. Можете ли вы сейчас себя простить, хотя бы частично?

Если частично – то насколько?

Если чувство вины остается, то зачем оно вам, какую функцию выполняет?

7. Что вы можете сделать, чтобы приблизиться к полному прощению себя?

Хотите ли вы себя простить полностью?

И главное – научитесь ЛЮБИТЬ и ПРИНИМАТЬ СЕБЯ КАКИЕ ВЫ ЕСТЬ

ЭМОЦИЯ - ОБИДА.

Оби́да — реакция человека на воспринимаемое как несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также вызванные этим отрицательно окрашенные эмоции.

Включает в себя переживание гнева к обидчику и жалости к себе в ситуации, когда ничего уже невозможно поправить.

ОБИДА – последствие ГОРДЫНИ и НЕУмения общаться

откуда оно берется в душе и почему так сильно влияет на человека.

Каждому человеку свойственно обижаться.

несправедливое замечание начальника, как реагировать на уход любимого человека к кому-то, **как еще показать миру свое недовольство уровнем жизни?**

1. обида – деструктивное ощущение, мешающее развитию его личности. Обижающиеся люди никогда не достигают успеха ни в одной из сфер жизни.

2. Если впустить обиду себе в душу и позволить ей там обосноваться, она станет основным ощущением, не позволяющим развиваться другим чувствам. Она же и начнет уничтожать в зародыше все самые благородные порывы человека, необходимые для личностного роста.

3. Обида – главный тормоз в достижении целей.

4. Обида – причина заболеваний, возникающих на физическом плане.

Вы понимаете, насколько это серьезно?!

Вред обиды

Она, как всякое страдание, возбуждает защитные действия- это бегство и нападение с соответствующими эмоциями страха и гнева.

В гневе я перестаю переживать обиду.

Гнев отнимает психическую энергию от обиды – ведь в агрессивном поведении нужна энергия.

. Обиженные всегда злы и агрессивны.

Поскольку я обидчика по определению люблю, то возникает конфликт: гнев на того, кого люблю.

Я воздерживаюсь от явного нападения, но я нападаю на обидчика в уме. Эта агрессия и сдерживаемый гнев разрушают моё тело, причиняют болезни.

Обидчивые всегда больны.

Обида разрушает наш организм - истощает нашу иммунную систему,

Когда мы обижаемся и долго носим в себе обиду наше тело прекрасно это ощущает.

Если обиды накапливаются "растет" и ноша.

Разнообразные опухоли - привет от "безобидных", как нам казалось, обид.

Вас что-то раздражает, не можете это переносить, кожей чувствуете отвращение - ждите аллергию !

Вам мучают тяжелые мысли, самообвинения, самокопание - головная боль!

Промолчали, там где хотелось кричать, не сказали самого главного? Заболевания горла.

Не хотите что-то или кого-то видеть, закрываете на все глаза? Глаза напомнят Вам.

Принимаете все близко к сердцу, носите в сердце тяжелые переживания и обиды? –проблемы с сердечно-сосудистой системой...

Когда мы ссоримся с мужем или женой, поражаемся своей памятью на обиды. Вспоминаются обиды десятилетней и более давности.

В основе всех обид лежат неоправданные ожидания и нереализованные желания.

В общении с близкими людьми, к которым вы равнодушны, вы находитесь в постоянном ожидании чего-то:

- вот мама купит куклу (не купила);

- вот мой парень сегодня ради меня раньше освободится от дел, и мы пойдем в кафе (не освободился, не пошли);

- вот мой ребенок идеально выучит английский и поступит на самый престижный факультет самого престижного вуза (не выучил, не поступил – ему вообще животных лечить нравится).

обиды возникают на ровном месте, практически из ваших фантазий, **Таким образом, обижающийся человек уничтожает не только себя, но и навязывает деструктивные ощущения своим близким.**

Причины обиды

а) мои ожидания относительно поведения человека, ориентированного на меня; как он должен себя вести, если он является моим другом;

б) поведение этого другого человека, отклоняющееся от моих ожиданий в неблагоприятную сторону;

в) наши эмоции, при несоответствии наших ожиданий и поведения другого.

Почему же мы всё-таки обижаемся? Мы отрицаем право другого на самостоятельное действие.

Из стремления запрограммировать другого и проистекает обида.

Обида усиливается, если думать: "Я не могу его простить, так как он не прав, несправедлив".

Чтобы обида не разрушала ваш мир, ваши планы, вашу личность, необходимо научиться трансформировать это ощущение в положительную энергию успеха и развития:

1. Отпустите обиду, освободитесь от нее.

Если вы обижены на конкретного человека или людей, простите их и дайте им понять, что вы на них не обижаетесь, а считаете учителями в своей жизни: напишите им об этом, отправьте смс, позвоните.

Если они не хотят вас видеть и слышать, или вы их, используйте метод визуализации – очень ярко и отчетливо представьте человека, которого прощаете, и со всей искренностью и любовью проговорите фразу-прощение. Прощайте не для галочки, а *от всей души*.

2. Попробуйте не пускать обиду глубоко в душу. Абстрагируйтесь от неприятных ситуаций и неприятных людей. Помните, что обиженные и агрессивные люди – энергетические вампиры

. Не давайте им такого шанса.

3. Не делайте резких движений на пути достижения своих целей.

Если вы и выстроили у себя в голове какое-то желание (стать богатым, стать любимым), двигайтесь к нему очень плавно и осторожно, не тратьте время на ненужные обиды (вот не получилось сегодня),

Если человек понимает, что у него не получилось достигнуть своей цели-разочаровывается, обижается на жизнь, на себя, и перестает действовать, а значит, перестает развиваться.

4. Прекратите ожидать от окружающих необходимой вам модели поведения, каких-то положительных на ваш взгляд изменений прямо здесь и сейчас, помните, что Вселенная функционирует по принципу **«Никто Никому Ничего Не должен»;**

Обида – это следствие гордыни и неумения общаться.

Ложное самовозвышение заставляет человека воспринимать себя, любимого, как супер-существо: я самый красивый, я самый умный, я самый успешный.

Простите окружающих, простите всех, кто далеко или близко, всех, кто жив, и кого уже нет, если они вас обидели чем-то.

Но, главное, простите себя!

Согласно статистике, большинство людей больше всего обид затаили на себя: мог бы сделать, но не сделал, мог бы сказать, но промолчал, если бы я тогда поступил иначе, сейчас все было бы по-другому.

Не накапливайте обиды, а если накопили, в ваших силах превратить их в энергию для развития и личностного роста.

И не поздно в любом возрасте, сказать: «Я был неправ, но я себя прощаю и позволяю себе достигать тех целей, которых я достоин!»

Причины, обид на окружающих.

1 – манипуляция, причем осознанная. Человек сознательно «надувает губы», чтобы вызвать у другого чувство вины.

2 – неумение прощать. ее тоже можно назвать манипуляцией, только неосознанной.

В этом случае человек зачастую сам не понимает, зачем он обиделся. Просто обиделся – и все. Но зато он очень хорошо знает, как обидчик может загладить свою вину.

3 – обманутые ожидания.

Например - человек рассчитывает, что в трудной ситуации друзья без всяких просьб с его стороны предложат помощь, а они не предлагают. Отсюда и рождается обида.

В основном **люди становятся обидчивыми** в состоянии стресса, депрессии, ссоры с близким человеком.

Особенно обидчивы обычно те, кто находится в состоянии серьезной болезни: они зачастую обижаются не только на близких, но и на весь мир.

Это чувство присуще в основном старикам и людям с тяжелой инвалидностью. Часто обижаются на все подряд и те люди, которые слишком сильно себя жалеют и любят. Их могут расстроить даже самые безобидные шутки или замечания, сказанные в их адрес.

Последствия частых обид

Если человек не займется саморазвитием и продолжит обижаться на все подряд, это может не только послужить причиной развития всевозможных заболеваний (так называемый психосоматический фактор), но и повлечь за собой потерю друзей и постоянные конфликты в семье, вплоть до развода, месть, формируется неудовлетворенность жизнью, он не замечает всех ее прелестей и красок, а негативные чувства все больше и больше разъедают его личность.

Затем могут появиться раздражительность, злость на окружающих, нервозность и состояние постоянного стресса.

Способы избавления

Обиды не будет, если мой ум перестанет:

- 1) строить нереальные ожидания,
- 2) если мой ум не будет придавать особого значения своим ожиданиям, не будет связывать с приписываемым другому человеку поведением какие-то удовлетворения, радость или своё благополучие.
- 3) если отказаться оценивать поведение другого, то есть сравнивать наблюдаемое поведение другого человека с моими ожиданиями, даже если они безошибочные и реалистичные.
- 4) разберитесь – причину обиды – вести дневник (например) ,
- 5) смотрите на жизнь позитивно
- 6) цените свое время и энергию
- 7) занимайтесь спортом и любыми нагрузками тела
- 8) учитесь, читайте, переключайтесь

Чтобы научиться отстраняться от обид, нужно понять:

1. В этом мире никто, ничего никому не должен. Живущие под девизом «мне должны» — будут разочарованы, обижены. Жизнь будет «обламывать», постоянно и сильно бить....

2. Люди — несовершенны, и ты тоже, поэтому ошибаются ВСЕ. *Каждый, по рождению имеет право на ошибку, ведь он учится!*

Задача: стремиться к совершенству, развиваться, устранять недостатки и формировать достоинства.

Если вы хотите избегать обид и больше радоваться жизни — требуйте с себя больше чем с других.

Примите право данное каждому — совершать ошибки и учиться на них, ОСОЗНАНИЕ-главное

"ПИСЬМО ПРОЩЕНИЯ"

Наилучшее лекарство от обиды — извинения. Но если это средство недоступно, поможет эффективная письменная техника.

1. Возьмите бумагу и ручку.
2. Напишите обидчику письмо и расскажите о своих чувствах.
3. Используйте в тексте Я-сообщения:
 - я злюсь на тебя за то, что...
 - я обижен на тебя за то, что...
4. В ответ напишите себе письмо от имени обидчика, словами, которые хотели бы от него услышать. Наше воображение безгранично: это письмо позволит вам испытать положительные эмоции, и обида больше не будет отравлять вам жизнь.

ПРО СТЫД

СТЫД – ловушка

КОГДА НАС СТЫДИЛИ В ДЕТСТВЕ

1. **Взрослые, которых стыдили, когда они были детьми**, боятся быть уязвимыми и страшатся самораскрытия (боятся раскрыться перед другими).
 2. -, могут страдать от крайней застенчивости, смущения, замешательства и от чувства неполноценности по сравнению с другими. Они не считают, что они делают ошибки.
 3. -, боятся близости и склонны избегать обязательств, находясь во взаимоотношениях.
 4. - могут казаться или очень высокомерными и эгоцентричными, или самоотверженными и бескорыстными.
 5. - чувствовать, что «что бы я ни делал, это не имеет значения, я есть и всегда буду никчемным и нелюбимым».
 6. - часто занимают оборонительную позицию, когда получают хотя бы незначительную отрицательную обратную связь.
 7. -, часто обвиняют других за обвинения в свой адрес.
 8. -, могут страдать от разрушающего их чувства вины. Эти люди постоянно извиняется. Они берут на себя ответственность за поведение окружающих их людей.
 9. -, чувствуют себя чужаками. Они ощущают всеохватывающее чувство одиночества в течение всей своей жизни
 10. -, проецируют свои взгляды и свое отношение к себе на других. Они как «ясновидцы» читают мысли, которые явно им не льстят, и постоянно чувствуют, что другие их осуждают.
 11. -, часто злятся на других и осуждают в них те качества, которых они стыдятся в себе.
 12. -, часто чувствуют себя безобразными, порочными и несовершенными.
 13. -, чувствуют, что они должны все делать идеально или не делать вообще. Это приводит к тревоге при выполнении чего-либо, а также к оттягиванию,

затягиванию и проволочкам.

14., часто испытывают депрессию.

15., врут себе и другим.

16., блокируют чувство стыда посредством различного рода поведения, такого как трудоголизм, нарушения в приеме пищи, покупки, злоупотребление химическими веществами, азартные игры.

17., часто компульсивно уходят в копание в прошлых взаимоотношениях, в событиях прошлого,

18., не имеют ощущения эмоциональных границ, они чувствуют, что другие люди постоянно вторгаются в их пределы.

Характеристика взаимоотношений взрослых, в основу личности которых заложен стыд:

1. Мы теряем себя в любви.
2. Когда мы спорим, мы сражаемся ни на жизнь, а на смерть.
3. Мы тратим огромное количество энергии, пытаюсь догадаться, что у других на уме. Когда мы разговариваем со своим партнером о его чувствах и нуждах, то мы часто говорим с самим собой, а не с ним.
4. Мы платим высокую цену за то хорошее, что с нами было.
5. Мы, беря на себя обязательства, зачастую подписываем два контракта: один сознательно, другой – бессознательно.
6. Мы обвиняем и нас обвиняют.
7. Мы хотим, чтобы он/она ушли, а потом боремся за то, чтобы они вернулись.
8. Мы знаем, что все будет по-другому, но ожидаем, что все останется по-старому.
9. Мы часто чувствуем, что наши партнеры контролируют наше поведение. .
10. В других нас часто привлекают те эмоциональные характеристики, в обладании которыми мы отказали себе.
11. Мы часто создаем треугольники во взаимоотношениях.
12. Мы стремимся получить от наших партнеров любовь, которую не получили в детстве, полном стыда.

Стыд – это ощущение неловкости, неудобства, смущения и стыда Долгое время считалось, что вырасти, повзрослеть — значит стать независимым, — т.е. это и есть цель индивидуального развития каждого, Основными «маркерами» наличия зависимости от другого человека является чувство вины, за причинение вреда «другому», и чувство стыда, за несоответствие требованиям, ожиданиям, пожеланиям «другого».

Если у вас не вызывает никаких неприятных переживаний тот факт, что кому-то от ваших действий плохо или что кто-то разочаровался в вас, — значит вы от него и его мнения не зависите.

Теперь вопрос: как «растят» свое чадо большинство современных родителей? Отказавшись, в массе, от физических наказаний, многие ударно перешли к той форме насилия, которую называют эмоциональной:

«Если ты не придешь в восемь, у меня заболит сердце!»,

«Уходи, маме не нужен такой агрессивный ребенок»,

«Стыдно драться!».

Как тебе не стыдно-

Ты же подружка а не даешь свою игрушку, конфету..

Ты же мальчик – а они не плачут

Ты же девочка, а не...

Ты же мать, а ведешь как ребенок..

Основные рычаги управления при таком воспитании — обвинения и пристыживания вкупе с отвержением и наказанием «нелюбовью» — почему-то кажутся некоторым более мягкими по сравнению с ремнем. Так или иначе, но родители, по факту, растят именно ЗАВИСИМОГО человека.

Таким образом, большинство из нас в детстве получили от родителей одно из множества «двойных» посланий:

«ты от меня зависишь» и «зависеть от другого стыдно».

И, вместе с этим, инструмент «сокрытия» своей зависимости — снижение чувствительности к стыду (да и к вине), подмена стыда яростью, и даже — как доказательство своей «взрослости» и «отдельности» — демонстрация бесстыдства.

Вывод -стремление к индивидуализму и независимости — это снова

Зависимость от мнения и ожиданий значимых окружающих.

Мы зависимы от других важных для нас людей, как бы мы ни пытались это скрыть, замаскировать или спрятать от всех, включая самих себя.

Как известно, существа мы социальные и любим жить среди себе подобных.

Кроме того, мы все — в чем-то схожи, а в чем-то — разные.

И надо как-то ужиться вместе: приходится договариваться, а чтобы не делать это по каждой мелочи — разрабатываются правила и нормы, которые скоро становятся «общепринятыми», «негласными».

Территория стыда

Вернемся снова к родителям и их воздействию на ребенка.

Не секрет, что вникать во внутренние проблемы и переживания ребенка, — для многих труд, который часто не делается. И воспитание сводится к тому, чтобы привести ребенка наиболее быстрым способом к «ожидаемому», желанному эталону.

Ребенок еще надеется, что «соответствие требованиям» возможно, он будет стараться максимально «считать» среду, стараться точнее предсказать — за что он дальше будет наказан, чтобы это предвосхитить.

Для этого он словно «превратится» в своего родителя и начнет смотреть на себя глазами другого, стараясь всю «воспитательную работу» проделать самостоятельно, до того, как это сделают другие.

Он словно «перемещается» из своего внутреннего мира наружу и там и остается

навсегда, считая, что человек с таким внутренним миром, как у него, не имеет права жить в этом мире

Возникнут сложности выбора, понимания своих чувств, переживаний и желаний, сложности во взаимодействии с людьми.

Сложности в построении близких отношений: при сближении кто-то может разглядеть его постыдный внутренний мир...

А разве такого человека можно принимать и любить, если даже мама не смогла принять и полюбить «меня такого»?!

Как выбираться из «ловушки стыда»

Чуть-чуть напомним: здоровое чувство вины и здоровое чувство стыда нужны для того, чтобы мы были способны уживаться вместе, в обществе.

Вина нужна, чтобы не причинялся вред другим (ну, чтобы люди не толкались на улице, соблюдали очередь и т.п.),

стыд — чтобы каждый вел себя, как принято! (ну, скажем, на свадьбе танцевал, на похоронах печалился, а не наоборот).

Отличия «здорового» от «нездорового»: У здорового стыда тоже есть критерий: «то, что я сделал — плохо, неправильно».

У нездорового — «я сам по себе плохой, неправильный».

Само по себе переживание стыда связано с предполагаемым посланием от общества: «ты НЕ так себя ведешь, и, возможно, ты НЕ НАШ, и, соответственно, тебя можно отвергнуть или изолировать». Это — разрыв контакта.

Желание, которое появляется у того, кто испытывает стыд, — это желание вернуть все на место.

Все зачеркнуть и исправить. Восстановить прежний контакт!

если уж кто-то столкнулся с острым переживанием стыда, он — сбегает, прячется... Помните устойчивый оборот «готов сквозь землю провалиться»?

Как раз в тему. Желание исчезнуть, раствориться, превратиться в мебель или стать тенью. Бывало, думаю, у всех. Не самое приятное состояние.

Позже, воспоминание о безвыходности, безнадежности ситуации стыда, о невозможности ничего предпринять + неприятно пылающие щеки и уши, — все это и заставляет нас, в дальнейшем, избегать всех возможных ситуаций, где мы можем столкнуться со стыдом, — именно так организуется страх стыда.

Итак, что мы имеем?

Стыд — это, по сути, страх изоляции. Пытаясь от него избавиться, мы невольно принимаем решение - самоизоляция.

. Оставшись в одиночестве, человек начинает мучить себя фантазиями о своей чудовищности, о своей недостойности людей и всего этого мира, он старается «исхлестать» свои «дурные наклонности» с целью избавления от них, перебирает в уме все мыслимые оправдания, и понимает, что никто и никогда ему не поверит, не поймет и не простит.

Чтобы избавиться от стыда — нужно наладить контакт

Но не отменными ходами и исправительным поведением, а — сближением с тем, кто сможет, сумеет поддержать, постарается вникнуть в суть. С тем, кому можно рассказать о своем ужасе, и он — не отвергнет (хотя, это и не значит, что одобрит, согласится или присоединится).

Человек, который попал в ловушку стыда, ищет не согласия. Он ищет понимания — т.е. человека, который тоже, хоть однажды, переживал стыд.

Человека, который в ответ не скажет «Да, ладно, забей». А, наоборот, — начнет рассказывать о себе: «Слушай, ну это да.. а вот у меня однажды было.. ой, как я облажался...»

Все когда-то переживали стыд. Только одни смогли с ним справиться, переработать, и пойти дальше, а другие — избегают всеми мыслимыми способами ситуаций, где они снова могут с ним столкнуться.

Одна из причин — они не знают, что делать, и как себя вести, когда с ними «это случится опять».

Теперь немного о происхождении слова «стыд». Оно может открыть нам множество психологических аспектов этого чувства. Как стыд связан с декабрем? Слово «стыд» оказывается ближайшим родственником «стужи». Студень – тоже ближайший брат той же замершей языковой семьи.

Именно так, кстати, раньше именовался декабрь.

Есть мнение, что первоначально это слово имело значение 'холод', а затем — физическое ощущение холода, которое испытывает лишённый одежды человек.

Однако обнажённый человек испытывает не только физическое ощущение холода, но и чувство нравственного смущения, которое также стало обозначаться словом стыд.

Есть и другая версия. В Этимологическом словаре Макса Фасмера сербохорватский вариант слова "стыд" – «стидак» дословно означает "последний кусок на тарелке, который каждый стесняется брать".

ПСИХОСОМАТИКА

есть такое заболевание, которое имеет все тот же корень. Догадались? Конечно, проСТУДа! А причиной ее называют именно переохлаждение. То есть, когда внутри что-то застыло, заморозилось

. Поэтому спазмы и зажимы в теле также могут (но не всегда) быть связаны с этим чувством.

Получается, что при таком замирании – чувства и активность не выходят, а циркулируют внутри. Накапливаясь, эта энергия может быть направлена на подавление своих физиологических процессов и угнетение жизненных функций.

Это уже о связи стыда с иммунной системой.

Не случайно аутоиммунные заболевания нередко связаны с аутоагрессией. Это активность, направленная на сознательное или бессознательное причинение себе вреда.

Вспомните, как вас пристыдили в детстве. Попробуйте прямо повторить позу и мимику, которую вы при этом использовали. Этот опыт бывает болезненным. Как это выглядит? Хочется зажмуриться, шея вжимается в плечи, а на лице

проступает отчетливый румянец, так и хочется закрыть его руками. То есть всеми силами в этот момент мы хотим исчезнуть, спрятаться.

Стыд, как и любая другая отрицательная эмоция, может стать причиной психосоматических болезней (холецистита, гипертонии, язвы и т.д.).

Когда ребенка часто стыдят за столом во время еды, то у него вырабатывается реакция ухода из ситуации - подавления пищевого поведения - приводит вначале к дискинезии желчных путей, а потом делает практически неизбежной желчнокаменную болезнь.

может проявляться в нарушении координации активности сосудистой системы – покраснение или побледнение кожи

У застенчивых подростков чаще встречаются беспричинные боли в животе, которые они испытывают вследствие эмоционального стресса. Боль вызывается спазмами артериол кишечника, создающими ишемию этого органа.

Приступы радикулита – тоже

«Почему у него радикулит?» И некоторые врачи качают головами и говорят: «Это остеохондроз». Откуда у него остеохондроз? Это еще молодой человек, молодая женщина. Говорят: «Остеохондроз молодеет сейчас в силу плохого образа жизни».

А что происходит, когда капилляр сжимается, и кровь перестает поступать в какую-то нервную клетку, в нервный узел? Возникает ишемия этого нервного узла и страшная боль. Поэтому хорошо, если это просто радикулит: он обездвижился, у него есть время подумать о своем стыде, о своих собственных отношениях. Большинству людей это идет на пользу, когда их разбивает радикулит. Потому что они немедленно выпадают из решения проблем социальной жизни, у них есть возможность провести инвентаризацию своих внутренних конфликтов

Работа с чувством стыда пролегалает в движении к миру, а не от него, в ракушку или японский город-призрак Санья.

Поднимите глаза, расправьте плечи.

Посмотрите на себя своими глазами, а не оценками и взглядами других.

Мы уже не дети, а значит сами можем создавать свои нормы или пересматривать имеющиеся.

А дальше – движемся к обществу.

А это значит, пытаемся говорить о том, что стыдно.

Поразительно, но оказывается, что другие люди тоже потеют-падают, когда на них «все смотрят»-выходят из дома в халате и встречают заклятых подруг при полном параде-хотят в туалет в самый неподходящий момент и много чего еще.

Чего НЕ делать:

1. Не давать советов «А ты попробуй им сказать, что...».

Не высказывать жалость или сочувствие из позиции сверху «Ммм бедный ты мой.. эк они тебя.. Ну, ничего, ты сильный — справишься»... Реальные чувства тут не задействуются. Контакта нет, и совет будет воспринят как отвержение: «иди, и исправься».

Жалость — как отвержение по форме «экий ты неудачный получился, ну ничего, и тебя вылечим».

2. Отрицание «Не следует испытывать такие чувства», «В этом нет ничего стыдного».

Эти фразы сами по себе стыдят, так как сообщают человеку, что то, что он испытывает — неправильно, ненормально. А он и так пришел со своей «неправильностью», которой и стыдится!

3. Не успокаивать, не разубеждать: «Ничего страшного, тебя никто не осуждает». В этом присутствует нотка высокомерия — мол, мы-то знаем, что это не стыдно, и вообще, наверное, нам ничего не стыдно! К слову, человек, отрицающий наличие у него чувства стыда — это очень стыдящая фигура для любой группы людей, — его наличие усугубляет стремление к самоизоляции, и, например, в группе поддерживает одиночество, разделение, избегание контакта.

Что будет целительно:

Тут всего два послания. «У меня тоже есть опыт стыда и я представляю, что ты чувствуешь».

И «независимо от того, разделяю ли я, поддерживаю ли то, что ты сделал, — я все равно остаюсь с тобой рядом, я помню кто ты для меня, и готов говорить на волнующую тебя тему».

Про жалость

«Я устала себя жалеть» – так мне недавно сказала клиентка. А еще на днях я выслушал целую речь от одного молодого человека о том, что жалость – очень плохое и вредное чувство.

В интернете к жалости много претензий. Поверхностный поиск сразу выдал такие мысли.

- «Жалость унижает тех, кого ты жалеешь. Жалость не несет в себе никакого прогресса и ничем никому не помогает. Вместо того чтоб жалеть, лучше реально помочь человеку, иногда эта помощь кажется жесткой... как пощечина при истерике, но она необходима. Жалость поощряет человека быть и дальше слабым и только ныть: «какой же я бедный и несчастный».

- Объект жалости воспринимается как «жалкий», то есть униженный в своем несчастном положении, но вместе с тем ценный».

«Жалость – чувство унижающее: и того унижающее, кто жалеет, и того, кого жалеют».

Дискомфортное ли это чувство? Нет.

Жалость – это эмоциональный отклик на беспомощность другого, когда у него нет ресурсов справиться с ситуацией, и то, что нужно – стать на какой-то момент ему опорой. Когда мы ощущаем, что у человека, который испытывает страдание, есть ресурсы для его преодоления, то мы можем ему сочувствовать, сопереживать.

Но не всегда в момент страдания у человека есть ресурс, и жалость дает возможность позаимствовать чужой, ощутить силу другого рядом, когда своих сил нет.

. Кто-то считает, что без жалости жить невозможно, ведь безжалостный человек – это одно из ужаснейших существ на Земле.

Есть те, кто полагает, что жалость – это зло, она отбирает энергию жалеющего и унижает жалеемого, и вообще является едва ли не самым плохим чувством из всех

На самом же деле жалость бывает разная, и исходя из этого различается её влияние на людей.

условно разделим жалость на 2 вида: хорошую и плохую

Что такое хорошая жалость?

В первую очередь, это созидательная жалость. Она оказывает благотворное влияние и на жалеющего, и на жалеемого, поддерживает, обнадеживает, успокаивает, дает чувство защищенности и комфорта, вселяет уверенность. Например, когда родители жалеют своего малыша, который упал с велосипеда и содрал коленку до крови, то они проявляют заботу, внимание, участие. Малыш чувствует, что он нужен, ощущает поддержку, любовь, ему становится спокойнее. Если человек пожалел одинокую старушку и помог ей, сделав что-то по хозяйству или купив продуктов, то это тоже жалость созидательная. Жалеющий бескорыстно оказал помощь тому, кому она действительно нужна. А старушка получила внимание, что, возможно, для неё даже важнее продуктов.

Что такое плохая жалость?

Есть жалость разрушительная, плохая. Она может нанести серьезный вред объекту жалости. Такая жалость мешает человеку развиваться, расти, лишает стимула для действий и подрывает веру в себя.

Порой приходится видеть взрослых мужчин, который просят милостыню. Многие подают им, не задумываясь о том, почему такой мужчина просит денег вместо того, чтобы пойти работать. Он может быть дворником, грузчиком, разнорабочим... Как правило, на такие должности устроиться не сложно, но он почему-то выбирает путь попрошайничества. Собрав нужную ему сумму, он, скорее всего, просто пропьет эти деньги. Стало ли этому человеку лучше от того, что его пожалели и дали денег? Нет. Фактически жалость поощряет его алкоголизм и мешает развитию, не давая вырваться из порочного круга. Конечно, можно углубиться в рассуждения о том, что он сам выбрал такой путь и т.д., но сейчас мы говорим о жалости. И в данном конкретном примере жалость не делает лучше тому, кого пожалели, а оказывает прямо противоположное действие. Даже родители, жалея своих детей, иногда оказывают им медвежью услугу. Жалеть ведь можно по-разному. Одно дело, если жалея, родители поддерживают ребенка, и совсем другое, если они жалеют со словами «бедненький мой, какой ты у меня невезучий, вечно у тебя что-то приключается...»

Бывает, что родители, жалея вполне взрослого ребенка лет так 20 от роду, дают ему денег. Ведь у него нет денег ни в ночной клуб сходить с друзьями, ни модные джинсы купить. Надо помочь.

Жалко же ребенка! А дитяtko, видя такую жалость, даже пытаться не будет зарабатывать себе на джинсы и ночные клубы.

Зачем? Родители и так дадут. Вот вам ещё один пример жалости, которая мешает человеку двигаться вперед и развиваться.

А теперь ещё кое-что...

Бывает, что под жалостью человек прячет совсем другие чувства, ошибочно называя их жалостью.

Происходит подмена понятий. Как правило, в этом случае, делая что-то «из жалости», человек наносит вред самому себе. Часто у него при этом возникает ощущение дискомфорта, он понимает, что не надо бы, есть нежелание... Но ведь жалко же! И делает, несмотря на то, ему от этого может быть хуже рассмотрим пример.

У дамы случился очередной неудачный роман, — третий за последний месяц, — и она, желая поделиться своими страданиями, звонит на работу подруге. Подруга понимает, что излишняя займут не меньше часа, и что из-за этого ей придется потом на час задержаться на работе, чтобы закончить дела, и это явно не вызовет радости у домашних. Но, понимая всё это, тем не менее слушает жалобы на несостоявшуюся личную жизнь, на трех последних мужчин, а потом и на всех мужчин на свете...

Слушает, потому «Как можно не выслушать? Жалко же её!». А жалко ли? Скорее всего, мотивом, побудившим выслушать несмотря на то, что это очень неудобно и влечет за собой ряд проблем, является неумение сказать «нет», боязнь обидеть просьбой перенести разговор на вечер, страх оказаться ненужной...

Словом, причины могут быть любые, но вряд ли это чувство жалости. Итак, жалость – это чувство, направленное на того, кто в настоящий момент переживает страдание и не имеет ресурсов самому справиться с ним.

Жалость может быть быстрым откликом на внезапную боль (сильно ударился, порезался, упал).

Жалея другого, временно подменяешь собой опору, дающую возможность пережить момент полного отчаяния и безнадежности.

Но как мы реагируем на состояние отчаяния?

Кто-то гладит по голове, спине или плечу, сопровождая действия словами утешения, – «я понимаю, как тебе больно», «скоро пройдет».

А кто-то говорит ребенку о его беспомощности: «ты мой несчастный», «бедненькая моя», «ну чего ж ты такая неуклюжая», «весь в отца своего, растяпу, уродился, несчастненький»...

Чувствуете разницу между первым и вторым вариантами утешения?

В первом случае мама/папа помогают ребенку прожить боль или эмоцию, никак не фиксируя его внимание на собственной «неспособности».

Это близко к сожалению – переживанию, связанному с осознанием невозможности что-то изменить или исправить, но время изменит это состояние

Во втором случае ребенку сообщается, что он беспомощный, неуклюжий и что вряд ли он сможет что-то сделать лучше. Такая форма жалости нередко «глотается» ребенком, а вот взрослых она раздражает – правда, тех взрослых, кто ощущает в себе достаточно сил, чтобы справиться.

Есть еще манипулятивное «мне жаль вас». Это простое утверждение превосходства над ущербным, в котором нет никакого желания быть опорой для того, кого «жалеешь».

Жалеть или не жалеть?

Конечно, чувство жалости – нужное и важное. Просто проявлять его надо правильно.

Жалость должна поддерживать и помогать.

В положительном варианте она не позволяет зачерстветь и стать безжалостным. Если же она наносит вред, то откажитесь от неё.

И помните, что порой за жалостью скрываются другие мотивы, которые, чаще всего, создают проблемы и мешают жить счастливой, полноценной жизнью.

Научитесь понимать эти мотивы и взаимодействовать с ними

Действие из жалости – **это всегда передача своих сил** (эмоциональных или физических) другим людям,

Мы охотно сочувствуем другим людям и при этом остаемся беспощадными критиками самих себя. Более того, часто нам кажется, что мы не заслуживаем сочувствия или оно нас унижает.

РАБОТА с жалостью

Как избавиться от жалости? Как стать более невосприимчивым к манипуляциям со стороны окружающих?

- Воспитание самодостаточности

В обществе всегда найдется человек, который станет давить на жалость и всячески пытаться обратить на себя внимание.

Знайте: перед вами скрытый манипулятор. Он просто ищет возможность построить для себя уютную зону комфорта и заставить других бесконечно жалеть его.

Если в вас есть внутреннее убеждение, что нужно помогать всем и каждому, ему обязательно удастся вас каким-то образом зацепить. Дело в том, что у всякого имеется свой «крючок», воздействуя на который можно добиться практически любых целей. Воспитывая в себе самодостаточность, мы учимся не реагировать на проявления даже самой искусно организованной манипуляции.

ничьи негативные установки уже не могут вывести нас из внутреннего равновесия. К такому состоянию и нужно стремиться. Лучше проявлять к людям действительное участие, делиться с ними секретами своего успеха, тогда они будут благодарны от души.

- Предложите реальную помощь

Что это значит? Зачастую люди, которые бесконечно жалуются на жизнь, в действительности и не хотят ничего менять.

Негативные установки у таких людей преобладают над разумом. Порой они даже не замечают этого, продолжая жить в своей зоне комфорта и иллюзорных представлениях.

Предлагая таким людям реальную помощь, вы сразу сможете понять, чего они действительно хотят. Манипуляторы же, которые только тем и занимаются, что давят на жалость, не хотят меняться, поэтому отвергнут настоящее участие и помощь.

- Выстраивание личностных границ

Чтобы избавиться от чувства жалости, нужно понимать, чем оно мешает вам жить. Выстраивание личностных границ поможет вам отгородиться от разрушительного влияния манипуляторов, сделаться невосприимчивым и энергетически сильным. Как это правильно организовать? Помогут занятия йогой, различные дыхательные упражнения, медитации.

Главное, что следует уяснить: вы должны быть в этот момент полностью сосредоточены на самом себе, а не на другом человеке.

Личностные границы подразумевают наличие свободной воли и желания действовать себе во благо.

- Воспитание ответственности

Принятие ответственности подразумевает, что вы не станете больше позволять другим людям активно влиять на ваше мироощущение. Не нужно давать им лишний повод собой манипулировать.

Жалость иногда может обернуться против самого человека: сделать его марионеткой в чьих-то умелых руках, лишит собственного индивидуального взгляда на окружающую действительность.

Личность, которая твердо знает свои ценности, никому не позволит себя сломить. Это не значит, что теперь нужно сделаться бессердечным к другим людям, проявлять черствость и безучастность.

Просто имейте **смелость** обозначить свою индивидуальную позицию, добейтесь того, чтобы окружающие люди ее уважали.

Нельзя подчинять другого своей воле, активно навязывать свое мнение. В таком случае жалость унижает и очень сильно.

Когда же вы просто искренне хотите помочь человеку и делаете это с добрым сердцем, помощь пойдет только во благо. Сострадание возвышает душу, помогает поверить в себя, а пренебрежительное отношение – унижает оппонента.

И еще:

существуют методы работы с воображением, позволяющие развить **сочувственное отношение к себе. Думали об этом?**

Предлагаю попробовать один из этих методов.

Если вы слишком много себя ругаете за ошибки, совершенные в определенной ситуации, попробуйте написать письмо самому себе.

Представьте, что вы пишете письмо близкому человеку, который нуждается в помощи. Начните его со слов: «Мне очень жаль, что ты себя сейчас плохо чувствуешь и так критичен к себе...»

А дальше задайтесь вопросом, насколько полезно ругать себя в данной ситуации, улучшит ли это ваше настроение и поможет ли решить проблему.

Найдите хоть что-то, за что вы могли бы похвалить себя в этой ситуации.

И в конце концов просто выразите сочувствие к себе. Звучит банально?

А вы попробуйте. **И вы поймете, что относиться к себе с сочувствием и пониманием – совсем не простая задача.**

ИТОГ, жалость к людям может выступать как помощником человека, так и обернуться его противником, способствовать полному разрушению личности.

Одно и то же чувство иногда приводит к различным последствиям. Важно не то, что мы испытываем, а как поступаем в соответствии со своими ощущениями: умеем ли уважать свободу другого, позволяем ли ему быть самим собой.

ПРО РЕВНОСТЬ

Ревность – это и боязнь потерять, и уязвленное самолюбие, и опасение, что другой лучше, и ощущение невозможности полностью контролировать ситуацию, умаление своей значительности, ущемление своего самоутверждения.

Ревность — одно из наихудших любовных страданий и вместе с тем переживание, которого мы часто стыдимся, поскольку оно скрывает в себе страхи и разочарования.

Ревность — «темная сторона» любящей пары, и очень немногим удается от нее спастись. Это сложное и обманчивое чувство, в котором часто кроются наши разочарования и непроизносимые желания.

Воспаленное воображение ревнивца рисует несуществующие картины, в которых участвуют несуществующие герои. На медицинском языке это называется - "синдром воображаемого третьего".

Бред ревности иногда развивается на почве глубокого склероза у людей преклонного возраста, которые даже в молодости никогда не ревновали, а спокойно и в полном согласии прожили долгую супружескую жизнь.

Глубинные механизмы здесь, видимо, те же: сознание своей неполноценности, боязнь быть отодвинутым на второй план.

Нередко женщина, желая то ли проверить силу чувств, своего поклонника или мужа, то ли просто подразнить его, дает ему поводы для ревности.

Не поступайте так! Это весьма рискованно, так как зарождается подозрения. И тогда любая шутка, знак внимания, по-дружески или даже просто из приличия оказанный какому-либо мужчине, уже расцениваются как проявление неверности и вызывают тревогу или даже злобу.

Почему же люди ревнуют своих мужей к своим подругам? Своих жен к незнакомым мужчинам? Своих родителей к другим детям? Откуда появляется ревность?

В медицине различают следующие [пять видов ревности](#):

депрессивный,
боязнь развода,
параноидальный,
маниакальный и гипертрофированный.

Когда ревность легкая, в этом случае опасности нет.

Если же ситуация начинает выходить из-под контроля, а человек, испытывающий ревность, становится жертвой сильных и разрушительных эмоций, с которыми

самостоятельно он не справляется, тогда ревность уже считается патологической – и в этом случае следует обратиться к врачу.

Причины ревности:

- Во-первых, ревность появляется из страха. Страх потерять то, что любишь.
- Во-вторых, она произрастает из неуверенности в себе, в своих отношениях с партнером (другом, ребенком, кем угодно). Неуверенности в том, что партнер вас любит и не предпочтет вас другому человеку, который будет лучше вас.
- В-третьих, ревность является следствием собственнического отношения к своему партнеру. Желания иметь монополию на его личную жизнь, вмешиваться во все его дела.
- В-четвертых, это качество может произрастать из любых других комплексов и страхов.

Что мы не увидели в списке причин, обуславливающих ревность? Любовь! Ревность не проистекает из любви, ее основа – страх. Постоянные вспышки ревности только мешают любви и превращают отношения в череду страдания и недоверия.

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РЕВНОСТИ

Во-первых, она приводит к ухудшению взаимоотношений.

Подозрения, упреки, слезка, слезы и скандалы делают жизнь двух людей невыносимой, что в итоге может привести к разрыву отношений.

Правда, есть свои особенности у мужской и женской ревности.

Если женщина готова вынашивать свою годами, превращая существование "подозреваемого" в сущий ад, то мужская ревность спонтанна. Она мгновенно возникает и столь же внезапно может погаснуть.

Во-вторых, внешние проявления ревности оказывают неблагоприятное воздействие на психику ребенка, если таковой имеется в семье.

Дети очень чутко и остро реагируют на отношения родителей, и ссоры на почве ревности могут приводить к возникновению у них острых невротических реакций, последствия которых могут неблагоприятно проявляться в течение многих лет.

В-третьих, ревность из-за предполагаемой измены одного из супругов может приводить к измене (уже реальной) второго члена семьи.

Это так называемая "измена в отместку".

"Раз он позволяет себе такое, то и я не останусь в долгу!".

Бывают и более трагикомические ситуации, когда муж, доведенный до крайности беспочвенными подозрениями супруги, решает, что, если и страдать, так за дело и решается на измену, хотя до сцен ревности супруги совершенно не собирался этого делать.

В-четвертых, ревность может достигать такой силы, что приобретает навязчивый характер и проявляется в агрессивных действиях, направленных на супруга или его предполагаемых сексуальных партнеров (психиатры считают, что "бред ревности" относится к наиболее трудно излечимым психическим заболеваниям).

Когда ревность приобретает характер сверхценной идеи, мысль о неверности супруга начинает неотступно преследовать человека и занимает доминирующее положение в его сознании.

Далее, ставшая уже патологической, ревность начинает влиять на поведение: устраиваются внезапные возвращения домой, "встречи" с работы, нанимаются частные детективы для слежки за неверной супругой, в квартире устанавливаются прослушивающие устройства - все зависит от того, насколько далеко зашел болезненный процесс и от уровня материальных возможностей.

Ревность - не такое уж безобидное явление, порой она приобретает довольно дикие формы (вплоть до убийств и обливания серной кислотой) и может стать сущностью психического заболевания.

Ревность, несмотря на ее внешнюю близость к чувству любви (она, как бы, растет на ней), является далеко не тем чувством, которое следует возвращать в своей душе. Ревность паразитирует на любви, бессовестно пользуясь ее энергетикой.

Она - чаще всего только следствие нашей слабости (причем, нередко, слабости надуманной, воображаемой). Истоки ее таятся в заниженной самооценке, в страхе потерять объект любви.

МЕДИЦИНСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РЕВНОСТИ

Медики доказали, что в шкале мужских стрессов физическая измена жены (а значит, и ревность) классифицируется, как самый ошеломляющий удар. По силе он подобен стрессу из-за смерти близкого человека. В момент вспышки ревности в кровь выбрасывается целый гормональный "коктейль", включающий гормон вазопрессин, который усиливает приток крови к мышцам. А еще и эндорфины и адреналин... В такие моменты мужчина, впрочем, как и женщина, нередко испытывает чувство сжатия в груди, "замирание сердца" и даже ощущение полного "остолбенения". К тому же от ревности нельзя убежать. Наступает шок, и организм вынужден вмешаться - включается противошоковый механизм, вводится "в игру" иное сочетание гормонов.

Иммунная система начинает сопротивление, но в результате и сама истощается, что, в свою очередь, способствует развитию других заболеваний.

Если чувство ревности становится постоянным, словно наваждение, то весь организм находится в тревожном состоянии, вызывающем стресс.

В результате постоянного нахождения в состоянии стресса, мужчина начинает резко набирать вес, так как нарушается нормализация работы участка мозга, отвечающего за аппетит, помимо этого у него возникают проблемы с эрекцией, в этом случае мужчина просто обречен на импотенцию, наследственные головные боли и повышенное артериальное давление, а то и психическое расстройство, заканчивающееся на больничной койке.

Вторая стадия, когда только от мысли, что любимый изменяет, бросает то в жар,

то в холод. Но дело не в любимом, а в вас — вы либо не доверяете, либо не дооцениваете себя. Знайте, таких как вы ревнивцев — 50% на земле.

Как же победить ревность? Как устранить причины этого чувства?

1. Избавьтесь от всего, что не служит вашей любви

Люди привыкли, что любовь и ревность идут рука об руку, и многие из них научились мириться с этим фактом,

Подумайте, к чему приведут ваши бесконечные вспышки ревности?

Вы так боитесь лжи, но сами окутываете свои отношения атмосферой недоверия. Вам так страшно потерять своего партнера, но, при этом, вы пытаетесь контролировать каждый его шаг, обвиняете его, создаете запреты, ругаетесь, кричите, подозреваете...

Ирония ревности состоит в том, что вы из-за своего страха только приближаете то, чего так боитесь!

Когда вас в следующий раз охватит приступ ревности и вам захочется накричать на вашего мужа или проверить его телефон, спросите себя, как эти действия могут помочь вашим отношениям?

Как это поможет вашей любви?

Как это сможет препятствовать появлению тех вещей (утрата партнера, разрыв отношений), которых вы так боитесь?

Если ваш ответ на все три вопроса «Никак» или «Это только помешает», **тогда дайте своей ревности красный цвет.**

первым шагом, на пути избавления от негативных эмоций является осознание того, что эти эмоции вам не нужны, что они вам только мешают. Избавьте свои отношения от того, что не служит интересам любви!

2. Устраняйте свои страхи

О том, чего мы боимся, мы естественно, не хотим думать. Например: «А что, если, я лишусь работы? Я даже не хочу об этом думать»!

Как бы это странно ни звучало, но наши страхи имеют власть над нами именно потому, что мы не хотим думать о том, что произойдет, когда страх осуществится.

если попытаться проанализировать свои страхи, то вы поймете, что и они тоже пусты. Почти за каждым вашим страхом скрывается пустота.

Граница, в которую упирается человеческий страх – это ничто.

В данный момент вам может казаться, что отношения с этим человеком – это самое важное, что есть у вас в жизни. Но, это отчасти иллюзия и обман. Людям сложно мыслить в перспективе всей их жизни и они, бывает, сильно переоценивают роль того, что имеют сейчас.

Сильные привязанности рожают страх утраты.

Не испытывать сильной привязанности, не значит не любить. Не испытывать сильной привязанности, значит более спокойно относиться к тому факту, что ничто не вечно, быть реалистами. Быть готовым ко всему. И уметь наслаждаться тем, что имеете сейчас.

3. Перестаньте сравнивать

«А вдруг он найдет более достойную женщину чем я, более умную, более красивую!»

«Вокруг нее столько мужчин, более красивых и успешных чем я, нет никаких шансов, что наши отношения могут выстоять».

Вы начинаете сравнивать себя с другими представителями своего пола, и вас охватывает страх конкуренции. Но мужчины и женщины это не какие-то товары на любовном рынке!

ваш партнер любит вас не только за ваши качества, а за все то, что у вас было с ним вместе. А может он вас любит за что-то еще, о чем вы сами не догадываетесь. И именно это позволяет предпочесть вас более успешным и привлекательным людям.

4. Улучшайте свои отношения

Проводите больше времени со своим партнером.

Узнавайте его желания.

Показывайте ему заботу и доверие.

Пытайтесь совместными усилиями решить семейные проблемы.

Говорите о своих трудностях. Станьте более привлекательными друг для друга.

Вносите разнообразие. И развивайте свои отношения, не останавливаясь на достигнутом!

Для того, чтобы устранить само чувство ревности, а также поводы для возникновения, нужно стремиться развивать отношения, а не превращать их в шпионский роман и мыльную оперу одновременно!

Необходимо создать в своей семье атмосферу любви и доверия, нажить совместный «любовный капитал» и тем самым снизить риск «эмиграции своего супруга» в другую семью.

Это лучше чем добиваться этого посредством запретов и слежки.

5. Обуздайте свою фантазию

Ваш муж задерживается на работе. И вот вам в голову уже приходят картины, в которых он развлекается с другими женщинами.

Эти фантазии лишают вас возможности трезвой оценки ситуации.

Поэтому выбросьте на время из головы все эти фантазии.

Вы уделите им внимание потом.

Для начала, успокойте свой ум.

Все равно, пока вы охвачены беспокойством и тревогой, ничего путного вам в голову не придет.

Тогда вы сможете оценить ситуацию трезво

6. Перестаньте жить только жизнью вашего партнера

Часто поводом для ревности служит зацикленность одного из партнеров на жизни другого.

Это относится не только к ревности, но и к чрезмерному контролю со стороны родителей (как правило, мам) в отношении детей.

Поймите, что ваш контроль, ваша тревога, ваши бесконечные вмешательства в чью-то жизнь не сделают счастливее ни вас, ни человека, в чью жизнь вы вмешиваетесь!

Чтобы этого избежать, внесите в свою жизнь какое-то разнообразие.

Найдите свои увлечения и свою страсть.

позвольте своему партнеру (или сыну, дочери) пожить какой-то другой жизнью, помимо, семейной. Оставьте ему простор для общения с друзьями, коллегами и даже с людьми противоположного с ним пола!

Покажите вашему партнеру, что вы ему доверяете, даете ему какую-то свободу, не сжимаете ее тисками контроля.

7. Делайте противоположное

Делайте противоположное тому, к чему подталкивает вас ревность.

Если вы видите, что ваша жена разговаривает с незнакомым вам мужчиной на вечеринке, вместо того, чтобы злобно коситься на этого человека, а потом устраивать жене скандал, подойдите и вежливо познакомьтесь с этим мужчиной! Может, вы узнаете, что это всего-навсего коллега по работе, которого ваша жена встретила и мимо которого она просто не могла пройти мимо по соображениям такта.

И вы поймете, насколько ваша ревность была абсурдна.

8. Будьте откровенными! Не играйте в игры

Бросьте все эти шпионские игры и скрытые сомнения!

Если вас что-то тревожит, **спросите у своего партнера прямо!**

Только не нужно делать этого в форме скандала!

Спокойно расскажите о всех своих подозрениях и смотрите, что он ответит.

многие люди ведут «скрытую игру» и действуют исподтишка только потому, что они подсознательно понимают, что все их сомнения абсурдны и смешны и было бы нелепо рассказывать о своей паранойе другому.

9. Доверяйте своему партнеру

Доверие является непременным условием здоровых и крепких взаимоотношений.

Подумайте, разве у вас есть повод не доверять своему партнеру?

часто происходит так, что мы начинаем подозревать своего партнера, не потому, что он не оправдал наше доверие, а только потому, что мы сами испытываем страх и неуверенность в себе.

попробуйте верить своей второй половинке и не подозревать его в чем-то плохом его хотя бы месяц, как бы он себя ни вел и что бы ни делал.

10. Будьте готовы простить

Измена не так страшна, как это рисуют вам ваша фантазия и ваши чувства. Но если это произошло, будьте готовы это совместно пережить, и жить дальше. Это не конец жизни.

Если вы будете знать, что способны простить человека.

Что способны ему вновь начать доверять, после всех его действий.

Что измена не станет концом ваших отношений.

Что вы сможете вместе изменить и улучшить вашу совместную жизнь, не допуская повторения таких случаев в дальнейшем.

Тогда вы не так будете этого бояться. Тогда у вас станет намного меньше поводов для ревности!

Но для этого понадобится доверие обоих супругов. И их желание развивать отношения!

О ЧУВСТВЕ ДОЛГА

Чувство долга как преграда к счастью.

Психологи определяют это чувство не иначе, как принятие на себя обязанностей других людей. Не стоит путать обычное чувство благодарности с чувством вины и

Есть у человека такое чувство, называется – чувство долга, которое формируется в нем с самого рождения, в окружении определенных людей, которые его учат и воспитывают.

Сформировавшись в нас, это чувство говорит нам о том, что мы – должны!

Что и кому мы должны, не имеет значения, но должны.

Чувство долга в нашем обществе уважается, восхваляется и культивируется, ведь оно обязывает нас и других людей – творить великие дела.

И неважно, хотите вы что-то делать или нет, если должны – делайте!

Делайте то, что должны делать, а почему, зачем и для чего – не важно!

что, кому и почему мы должны и должны ли на самом деле.

Самое интересное, что есть в чувстве долга – это приписываемое ему многими людьми – величие, благородство, искренность, духовность, свободная воля и ответственность.

Именно с этими высокими качествами человека, ассоциируется чувство долга у большинства людей.

То есть, испытывающий чувство долга человек, которое, оказывается, имеет внутреннее начало – проявляет волю и совершает благодаря ей благородные, великие и искренние поступки, за которые добровольно несет ответственность.

Как красиво и как сильно звучит, согласитесь.

ИТАК - Что же такое чувство долга?

долг – это обязательство, которое может быть добровольным, а может быть навязанным.

Мы все родились и живем в социуме. Когда ребенок появляется на свет и растет в семье, он усваивает многие установки и поведение, характерные для того общества и той семьи, где он растет.

Многие родители уже с ранних лет прививают ребенку чувство долга.

Он уже посещает море секций, но родители, не спрашивая при этом его мнения, настаивают записать его еще и на английский, теннис, музыку и т. д. Так хотят мама и папа. Им так надо.

В них есть собственные нереализованные желания детства. Некоторые дети безропотно повинуются, чтобы не расстроить маму, чтобы их любили, ведь эта любовь ему нужна как воздух.

А некоторые начинают протестовать, но их никто не слышит, и протест быстро подавляется. Вырастая, ребенок накапливает опыт всем угождать, имея по факту низкую самооценку, отсутствие собственной значимости и нелюбовь к себе. И обычно к взрослому возрасту, когда человек уже достаточно успешен и хорошо образован, он начинает сталкиваться с тем, что у него есть представления, как надо жить, как правильно жить и чего хотят от него в этом смысле важные, значимые для него люди.

В ПОСТсоветским воспитании - общество транслировало идею, что быть эгоистом плохо и ставить свои приоритеты выше других неправильно, что проявлять свои интересы или недовольство нельзя, что ты должен быть сильным и успешным и одновременно вписываться в то общество, в котором живёшь.

Допустим, человек не хочет идти в армию и защищать свою Родину, хотя его чувство долга, должно, вроде как, призывать его к этому, а он вот, не хочет.

Волнует ли в нашем обществе кого-нибудь, что он хочет, а чего не хочет?

Пожалуй, что нет, и если закон говорит человеку призывного возраста, что он должен служить в армии, значит, он будет служить, или понесет наказание за уклонение от своих обязанностей. Может быть, тогда не стоит путать чувство долга с чувством страха?

Долг – это не просто обязательства, это еще и ответственность.

Ведь если вы обязаны что-то сделать, то за свои действия вы должны нести ответственность, чтобы эти ваши действия были правильными.

С тех пор как общество расслоилось, у людей появилась возможность быть собой и они обратили свой взор внутрь, ища ответ на вопрос: "Кто я? Какой я?" Задача оказалась непростой, но полезной.

Понимание того, что ты собой представляешь и на что годен, помогает человеку двигаться по жизни уверенно. Так как тогда быть с чувством долга?

Гипертрофированное чувство долга, может привести к отрицательным результатам в разных сферах жизни.

Профессиональный долг и чрезмерная занятость на работе может не лучшим образом сказаться на отношениях в семье, с детьми и с супругом. Чрезмерное усердие приведет к утомлению и проблемам со здоровьем. Долг перед Родиной, перед родителями, учителями. Друзьями, бабушкой – наконец...

Нужно различать чувство долга и нездоровое стремление к самопожертвованию, например, когда излишние должествования касаются гиперопеки над детьми.

Например, опека матери над взрослым сыном, не желающим работать. Все должно быть в балансе, перегиб в ту или иную сторону недопустим.

Моя частная практика показывает, что почти каждый кто приходит на консультацию, имеет множество внутренних должествований,

УВАЖАЕМЫЕ!

Люди с чувством долга страдают от низкой самооценки и неуверенности в себе. Им гораздо важнее и приятнее угождать другим, удовлетворяя их интересы и потребности, чем свои. Они ставят превыше всего чужое мнение, забывая о себе.

Так они энергетически истощают себя, затрачивая колоссальное количество сил и энергии на других.

А здесь «попахивает» не только отсутствием ощущения собственной ценности, значимости, уверенности в себе, но и нелюбовью к себе.

В детстве за него все решали родители, когда отдыхать, когда учить уроки, с кем дружить, чем заниматься в свободное время. Ребенок, о котором родители проявляют чрезмерную заботу, будет находиться в постоянном напряжении. Ведь он боится сделать что-либо неправильно и этим разочаровать заботливых маму и папу. А итог зачастую очень плачевный. Во взрослой жизни такой человек подсознательно ищет помощи в принятии важных решений у других. Он не способен решить любой вопрос самостоятельно.

В изложенной проблеме поможет разобраться «Треугольник Карпмана», широко применяемый в психологии.

Уже давно есть возможности их осуществить, человек имеет время, финансовые возможности, но он часто топчется на месте, т.к. в голове есть идеи, что так нельзя, что это неправильно, что он обидит, разочарует или предаст близких.

Вообще, боясь обидеть, люди делают, как хотят родственники или значимые люди, иначе обостряются чувство обиды, злость, вина.

Дисциплинированные и ответственные люди, как никто другой, переполнены должествованиями, поэтому им сложно делать свою жизнь качественной и счастливой.

должествования залегают в глубине сознания, а на поверхности -автоматические мысли, препятствующие его счастью.

Моя задача - найти эти глубинные должествования, сформулировать, переосмыслить и изменить себя, принять мир,

Очень часто, когда человек переполнен должествованиями, ему сложно понять, чего на самом деле он хочет или не хочет, ведь есть слово НАДО.

Например, он стал юристом, т.к. он сам этого хотел или родители мечтали. Надо отметить, что есть определенная пропорция: чем больше должествований, тем больше за ними спрятано чувства вины и переживаний, что другие обидятся, осудят и отвергнут

От чувства долга необходимо избавляться!

Но, это не означает, что нам не нужно ни к чему великому стремиться, не нужно ничего хорошего, благородного и полезного делать для других людей и жертвовать собой ради других.

Просто нам надо понять, что мы не должны, а мы можем быть людьми, если захотим. То есть, мотивация у нас с вами должна быть другой.

Поступайте так, как вы хотите поступить, а не так, как должны.

Вы ничего никому не должны.

Дайте этому миру именно то, что вы можете и что вы хотите ему дать, и не потому, что вы должны это сделать, а потому, что что-то отдав этому миру, вы непременно что-то получите от него взамен.

Нормальный человек и сам прекрасно знает о том, что ему нужно помогать своим родителям, не потому что он им должен, а потому что он хочет это сделать, у него в крови это желание.

Но человек не всегда может это сделать, даже если хочет, вот в чем дело. Он не всегда может помочь своим родителям, не всегда может помочь другим людям и даже самому себе.

А ему при этом указывают на его чувство долга, давят на него, пробуждают в нем чувство вины, хотя он ни в чем не виноват.

Люди сковывают друг друга несуществующими долгами из-за своего эгоизма. И когда вам кто-то заявляет, что вы кому-то что-то должны, можете смело расценивать это заявление, как агрессию против вас.

Развивайте в себе чувство собственного достоинства и чувство свободы дружба и тогда никакие долги к вам не прицепятся.

А чтобы быть людьми, вам надо чувствовать себя свободными, свободными от всего, от всех долгов и связанных с ними чувств.

Творите великие дела – по желанию, опираясь на здравый смысл, а не на обязывающие вас к чему-то чувства.

Помогайте другим людям, опираясь на свою внутреннюю силу, которая будет тем больше, чем большему числу людей вы поможете.

Запомните, слабый человек не в состоянии даже о самом себе позаботиться, тогда как по-настоящему сильный человек, способен позаботиться о многих людях, он способен позаботиться обо всех людях в этом мире.

В этом проявляется сила духа человека и его величие, в этом проявляется его Божественное начало, которым наделен каждый из нас.

Настоящий, свободный, сильный человек никогда не скажет себе, что он что-то там кому-то должен, он скажет – Я Хочу!

Ревизия в долговой яме

Что делать, если вас преследует ощущение, что вы всем должны?

Для начала определиться, что вы должны себе.

Разобраться в этом и расставить приоритеты можно, написав список «долгов».

Что именно вы должны делать и по отношению к кому.

Для этого:

- Напишите список всего, что вы должны.
- Внимательно изучите этот список и напротив каждого пункта поставьте два вопроса:
 1. Действительно ли я должен это?
 2. Что произойдет, если я не стану этого делать?

Посмотрите внимательно этот список, останавливаясь на каждом пункте.

Что вы испытываете?

Прислушайтесь к себе, какие пункты вы могли бы убрать, без зазрения совести? Если такие есть, можете их вычеркнуть.

Чувство долга полностью вычеркнуть из своей жизни невозможно.

Но вы в силах провести ревизию и переоценку, ориентируясь на собственные ощущения и решить, что можно изменить, а к чему нужно изменить отношение.

Нужно найти причины, по которым вам хочется делать те или иные вещи, которые вы считаете своим долгом.

Попробуйте заменить слово «долг» словом «хочу», и вам станет гораздо легче воспринимать и выполнять то, что вы считаете обязанностями.

Я хочу заботиться о родителях, о муже, о детях, потому что я им нужен или нужна, им будет гораздо тяжелее, если я перестану это делать.

Я хочу совершить пробежку, потому что это полезно для здоровья и внешности.

Я хочу ходить на работу, потому что это приносит мне доход и возможность самореализации. Если нет, возможно, стоит подумать о смене деятельности, а не о тяжком бремени долга.

(пример – с Ирой – не могла спать....)

ПРИЙМИТЕ - , что слово «долг» подразумевает не тяжкое бремя, а ответственность, заботу и любовь.

Испытывать чувство долга совершенно нормально, а вот страдать и мучиться комплексом вины от него – нет.

Исключите навязанное и постороннее влияние, которое может выражаться в том, что вы должны соответствовать определенному статусу или стереотипу.

Должны делать что-то «как у людей», или потому что ваши знакомые делают так, а не иначе.

Основной долг каждого человека – перед самим собой.

Он заключается в том, чтобы максимально использовать предоставленные возможности, развиваться, самосовершенствоваться, жить счастливо и делать счастливыми окружающих.

О ЗАВИСТИ

Что такое зависть.

чувстве зависти, которое, часто, мешает нам жить и двигаться к намеченной цели. Наверняка, в компании сверстников, когда кто-то делиться своими успехами или новыми приобретениями или даже будущими идеями вы, ненароком, замечаете, что вам обидно. Вам кажется, что он не достоин этого. Что этому человеку достается все так легко, а вы вкладывая столько сил, получаете куда меньше. Знакомо?

Конечно, если копать глубже, то мы выясним, что корни нашей зависти уходят глубоко в детство. Возможно, вы недополучили поддержки в важный для вас момент, от кого-то из близких. В попытках, в первые, сделать что-то самостоятельно вы слышали критику, что в дальнейшем посеяло долю неверия в себя

Вы также можете испытывать чувство, что вам что-то недодали или вас недолюбили. Но так как недодали вам, значит кому-то другому дали всё.

Поскольку мы не знаем кому, вероятнее кому-то успешнее меня.

Отсюда и зависть к успехам другим и чувство, что это должно принадлежать мне.

В самом простом смысле зависть означает желание обладать чем-то, что есть у другого.

это не самое приятное чувство, причем оно разрушает и жизнь завистника, и жизнь объекта зависти.

Она часто сопровождается чувством вины, обидой, снижением самооценки, страхами и другими разрушительными эмоциями с обеих сторон.

Виды зависти.

Некоторые люди традиционно выделяют несколько видов или проявлений зависти, хотя, конечно, деление это очень условное:

«Черная» зависть – самая страшное и неприятное чувство.

Завидовать по-черному – это желать зла тому, кто добился чего-то большего, чем вы, пусть во всем остальном у человека все не так гладко.

«Белая» зависть считается хорошим чувством, если вообще уместно так говорить. Это описываемое чувство близко к восхищению, когда достижения другого человека заставляют расти самого завистника.

Когда человек завидует, пусть и якобы по-белому, он сравнивает себя с другим, т.е. здесь идет не просто осознание успехов другого, но и негативные мысли «А вот я...» или «А вот у меня...».

«Серая» зависть – это некое пограничное чувство, которое не всегда можно распознать.

Это чувство, которое не осознается человеком.

Просто иногда кому-то становится неприятно и не комфортно в присутствии другого: настроение падает, появляется уныние и апатия, недовольство жизнью, может даже вызвать легкую депрессию.

Зависть - Это неумение радоваться достижениям других –

В чем причины зависти

1 - МОТИВЫ зависти много, но чаще всего среди них встречаются:

- неудовлетворённость;
- потребность в чём-либо (материальная сторона);
- недовольство;
- отсутствие личных достижений.

2 — заниженная самооценка. Когда человек замечает, что другие достигают высот, у него возникает чувство, что его таланты, внешность или умственные способности далеки от идеальных.

Нежелание развиваться и стремиться к достижению своих целей заставляет человека разочароваться в собственной жизни.

В этом случае завистнику необходимо перестать анализировать чужую жизнь, и как можно скорее заняться своей.

3 - Иногда причины зависти кроются в детстве.

Если родители часто ругают ребенка из-за плохих оценок и ставят ему в пример отличников, со временем у него возникает мнение, что одноклассники намного умнее, чем он.

А мы помним – установка родителей – «Любовь нужно заслужить!»

В связи с этим у него возникают комплексы, которые дают о себе знать уже в более сознательном возрасте.

Вспоминая картины детства, человек постоянно будет думать, что его друзья или коллеги достигают большего благодаря более высоким умственным способностям

4- и еще:

- неудовлетворённость;
- потребность в чём-либо (материальная сторона);
- недовольство собой и другими;
- отсутствие личных достижений.

Признаки зависти, как распознать

Как понять, что человек, находящийся рядом, испытывает такое неприятное чувство?

Нужно наблюдать и прислушиваться. Среди таких признаков часто можно увидеть:

- неискреннюю радость;
- несоответствующие мимику и жесты (улыбка, взгляд);
- вербальное (словесное) оформление.

Влияние зависти на человека

Согласно психологии, зависть — это проявление слабости и неуверенности в себе. Во всех религиях мира это чувство относили к числу смертных грехов.

Специалисты по биоэнергетике утверждают, что оно разрушает энергетическое поле и перекрывает поток здоровья человека, которому завидуют.

Рассказывая о своих успехах окружающим, многие люди не догадываются о том, на что способна человеческая зависть.

Влияние черной зависти вы сможете заметить очень быстро.

В первую очередь, она блокирует финансовые потоки, отпугивает удачу и притягивает неприятности. Это значит, что уже скоро вас будут преследовать неудачи в делах, на работе, ухудшится финансовое положение и, возможно, появятся серьезные проблемы.

Именно поэтому
не стоит хвастаться своими успехами перед окружающими. Особенно это касается представительниц женского пола,

которые не упустят момента, чтобы рассказать своим подругам о знакомстве с мужчиной, романтическом свидании или предстоящей свадьбе.

Возможно вы увидите натянутую улыбку подруг и их фальшивую радость, но это может обернуться для вас крахом женского счастья.

Думаю многие помнят – как делились своим счастьем, познакомившись с мужчиной, а потом ОН куда-то девался.

Проявление зависти может отразиться и на состоянии вашего здоровья. Вы можете заметить упадок сил, хандру, резкое снижение трудоспособности.

Как работать с чувством зависти.

1 - важно принять тот факт, что оно вообще существует у человека.

Осознание этого – почти половина решения проблемы.

А вот отрицание проблемы может запустить ситуацию.

Потом можно будет разобраться в клубке сложных и запутанных чувств уже только с психологом или психотерапевтом.

2- нужно разобраться с истоками возникновения этого чувства.

Нужно выявить причину того, что вызывает зависть.

Так, это могут быть или карьерные успехи других людей, или хорошие личные и семейные отношения, или даже внешность другого человека.

А затем уже можно подумать, почему же эти достижения или качества не появляются у вас.

Может, другой прикладывает больше усилий для достижения карьерных высот, бросил карьеру ради сохранения семьи или усердно занимается вопросами своей внешности?

Важно оценить всю ситуацию объективно, рассматривая свои возможные недостатки: лень, безынициативность, слабую волю и т.д.

3 - нужно постараться представить себя на месте того человека, который вызывает зависть.

Причем представить себе его жизнь полностью, а не только те сферы, которые вызывают чувство зависти

- его самочувствие. Здоровье (возможно здоровье страдает от перенагрузок, которые ведут к успеху)
- отношения в семье , с родными (нет времени на заботу)
- его отношение к себе (сутками думает о диетах и новых связях и почти забыт друзьями)

Ничего не дается просто так

В дальнейшем при появлении в мыслях малейшего чувства зависти нужно тут же желать человеку добра.

4 - не пытайтесь оправдаться, приводить какие-либо доводы в свою защиту; если вы захотите дать отпор завистнику, то просто потеряете силы и жизненную энергию.

С любителями интриговать и распространять слухи лучше держать дистанцию, при этом и совсем игнорировать их не стоит, иначе вы получите еще большую волну негативных эмоций.

С завистниками лучше общаться на отвлеченные темы, которые не затрагивают вашу личную жизнь и материальную сферу.

Не выносите на всеобщее обозрение «предметы зависти», окружающим и френдам в соцсетях не обязательно быть в курсе всех ваших достижений, вашего благополучия, семейных радостей.

Счастливые моменты разделяйте только с самыми близкими людьми!

Не торопитесь делиться своими радостями с подругой, которая переживает серьезные проблемы и нуждается в помощи. Лучше повременить и подождать пока подруга не решит свои проблемы.

Помним – счастье любит тишину

5 - конечно - самоанализ и постоянный контроль:

- мыслей;
- эмоций;
- негативных желаний.

НО главное – мысль - если у кого-то получилось добиться цели, значит, получится и у меня (ведь мысли материальны).

Важно научиться в дальнейшем **не сравнивать себя с другими.**

Единственный, с кем нужно сравнивать себя, – это вы в прошлом.

Всегда будут существовать люди, которые успешнее нас, красивее нас, богаче нас и знаменитее нас.

Но это не значит, что мы плохие.

Это значит, что наши положительные качества и особенности заключаются немного в другом.

И если вы выполнили какой-то пункт своего личного плана, поставьте себе мысленно «галочку», что вы это сделали, почувствуйте гордость за себя, и принимайтесь за дело для следующей «галочки»!

Если завидуют Вам.

Когда вы обнаруживаете, что завидуют вам, а это довольно сложно скрыть, можно предусмотреть две тактики поведения:

От человека, который завидует, **можно немного дистанцироваться.**

Это не значит, что нужно прекратить с ним общение, просто нужно поменьше делиться с ним фактами из своей жизни, особенно позитивными.

Поскольку завидуют обычно люди из ближайшего окружения, можно не демонстрировать им свои достижения в других областях.

Если завидуют приятели, не стоит кричать об успехах на работе. Если завидуют коллеги, нужно поменьше рассказывать о хорошей жене, муже-красавце и детях-отличниках.

А вообще, если не проявлять по отношению к окружающим неуважения или снисходительности, не гордиться сверх меры своими успехами, то люди будут относиться к вам без негативных эмоций.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАВИСТИ

Невозможно испытывать только приятные чувства.

Каждое чувство, которое вы испытываете несет информацию, как об окружающих,

так и о вас самих.

Очень важно научиться правильно воспринимать неприятные чувства.

1 Правило. Для того, чтобы избавиться от этого чувства, для начало признайтесь себе, что оно есть, осознайте его.

Осознав, что вы завидуете, посмотрите на ситуацию с другой стороны.

Возможно, этот человек был послан вам, как ориентир для собственного роста.

Если представить, что все это он заработал путем больших усилий, трудной и долгой работы, вы испытаете чувство уважения к нему, ведь если и вы будите вкладывать столько же сил и энергии, то тоже получите желаемое.

В мире нет людей абсолютно счастливых и везучих.

Ощущение, что другим победы даются легко, очень часто бывает ложным

2 Правило. Не позволяйте зависти захлестнуть вас.

Не принижайте своих возможностей и не превозносите других.

Каждый преследует свои цели в жизни.

Не гонитесь за целями других, возможно, они вам не подойдут – не ваши.

Найдите собственные ориентиры в жизни и идите намеченным путем, как если бы «других» не было бы рядом.

3 Правило. Посмотрите на все со стороны (с третьей позиции), возможно вы достигли куда больше, чем ваш товарищ.

Да, у него есть стабильная работа, но возможно он есть проблемы в браке.

А за пятью квартирами скрывается недопонимание с детьми и т.п.

Ведь – когда человек постоянно в работе (бизнесе) у него нет личной жизни. Факт.

4 Правило. Чтобы не утонуть в пучине зависти, определите свои собственные цели, если необходимо запишите их.

Записав что-то на бумаге, вы лучше осознаете то, что написали.

Не обманывайте себя, ставьте перед собой реальные планы.

Не стоит сравнивать себя с другими, важно сравнивать себя вчерашнего с собой сегодняшним.

Однорупники уже давно строят карьеру в адвокатских конторах и хвастают о повышении, а вы решили уйти с работы и начать собственное дело — не стоит завидовать им, вы свободны и независимы, а у них есть определенные обязательства и предел, дальше которого они не уйдут.

И еще

как нужно работать над собой, чтобы этого достичь.

1 — Не кормите свою зависть

начинают думать: «Ну и что, что он богаче? Зато я умнее, я получил лучшее образование и моя жена, хоть и не такая красивая, зато более молодая, чем у него».

Такие аргументы немного остужают зависть и позволяют себя почувствовать более достойным и развитым человеком, чем ваш сосед, богатство которому наверняка досталось нечестным путем.

Научитесь принимать то, что есть, не желая никаким людям неудач и не ставя себя выше других.

Например, я замечаю, что у моего друга отличное чувство юмора, намного лучше, чем у меня. Я инстинктивно начинаю думать: «зато, я лучше него говорю и выражаю мысли...».

Но тут же себя прерываю:

«Стоп! Никаких «зато». Просто у моего друга лучше чувство юмора чем у меня. Таков факт. И все».

Это спокойное принятие того, что кто-то лучше вас в чем-то без всяких «поблажек» со стороны своего Эго требует определенного мужества. Но только так можно победить свой порок и заморить голодом «демона» зависти.

2 — Избавьтесь от чувства справедливости

Часто зависть связана с нашими представлениями о справедливости. Нам кажется, что наш сосед (многострадальный) не заслуживает тех денег, которые он зарабатывает. Такие деньги должны зарабатывать вы, ведь вы умный, образованный, интеллигентный,

Из-за расхождения действительности с вашими ожиданиями рождаются неудовлетворенность, фрустрация.

Но важно понимать, что представления о справедливости существуют только в вашей голове! Вы думаете: «на самом деле, я должен зарабатывать больше, чем я получаю».

Кому должны? Или почему должны? Мир существует сообразно своим собственным законам, которые не всегда соответствуют вашим понятиям о правильном и неправильном, о справедливом и несправедливом.

Этот мир вам ничего не «должен». Все в нем происходит так как происходит и никак по-другому.

Но при этом вы почему-то не думаете о тех вещах, которыми уже обладаете. Таков уж мир. Он не всегда соответствует нашим ожиданиям. Избавляйтесь от всех «должен». Примите это.

3 — Желайте людям добра

Учитесь радоваться чужим успехам, а не страдать из-за них.

Если ваш друг или близкий человек достиг какого-то успеха, то ведь это хорошо!

Упражнение:

Поэтому, когда вас в следующий раз охватит приступ зависти в отношении близкого вам человека, попытайтесь в уме поставить себя на место этого человека, осознайте его радость и удовлетворение по поводу какого-то большого приобретения, подумайте, какие чувства он сейчас испытывает.

Представьте, как он въезжает в новую квартиру со своей семьей или как он путешествует на просторном автомобиле, который он приобрел недавно. Затем

сосредоточьтесь на своих чувствах к этому человеку, подумайте, как вы его любите и уважаете и как вы рады тому, что ему теперь хорошо!

Выйдите за пределы собственного «Я» и побудьте хотя бы чуть-чуть на месте «Я» другого! Это очень полезный опыт.

Достаточно проделать эту упражнение на протяжении пяти минут и для вас перестанет иметь такое большое значение тот факт, что эту радость испытываете не вы. Вы сможете хотя бы немного разделить ее с другим человеком и порадоваться за него.

Я понимаю, что этот совет трудно применим к людям, которых вы не любите или которые просто не являются близкими по отношению к вам. Но нужно стараться быть по возможности доброжелательными по отношению ко всем людям, независимо от ваших симпатий и антипатий.

Жизнь станет значительно легче, если вы сможете это делать.

4 — Делайте комплименты

. Это может показаться ужасно нелогичным, но это работает и производит удивительный мгновенный эффект.

Как-то раз мой друг говорил мне о каких-то событиях, связанных со спортом. Он рассказывал очень увлекательно, но, что меня больше всего поразило, так это то, что он помнил до мельчайших подробностей какие-то особенности жизни и карьеры спортсменов, в его голове помещалось множество дат и событий! Я сразу подумал: «Вот это помять! Я бы не смог запомнить столько деталей!» И я стал чувствовать знакомый комок зависти внутри. Я всегда больше всего завидовал тому, что люди в чем-то оказываются умнее меня.

Но вместо того, чтобы думать о том, как это плохо, я, переборов себя и улыбнувшись сказал: «Слушай, у тебя просто великолепная память! Как ты только столько можешь запомнить!?»

Просто попробуйте! Действие может рождать эмоции, а не только наоборот!

5 — Думайте о развитии!

Бывает, что зависть появляется по той причине, что чужие успехи и достоинства напоминают нам о собственном несовершенстве и недостатках. На фоне других людей мы начинаем казаться себе неудачниками, слабыми людьми и это вызывает острое чувство неудовлетворенности собой и зависть.

Но ведь, даже если мы действительно в чем-то хуже других, то это не значит, что так будет всегда!

Мы можем развить в себе те качества, которым мы завидуем, когда видим других людей.

Мы перестанем заикливаться на нашем якобы неизменном несовершенстве, которое наиболее отчетливо проявляется на фоне достоинств окружающих, а будем стремиться измениться. Мы сможем стать лучше

Обучайтесь – психологии понимания в отношениях, финансовой грамотности, компьютерным технологиям, изучением иностранных языков, астрологии-нумерологии, наконец!

6 — Будьте готовы нести ответственность за путь, который избрали

Каждому человеку выбирать свой путь.
не нужно сравнивать свой путь с путем другого человека, ведь вы сами сделали свой выбор, и свой выбор сделал также другой человек.

Каждый выбрал свое и получил то, что полагалось при его выборе, вы — свободу и личную жизнь, кто-то другой — деньги.
будьте готовы нести ответственность за последствия своего выбора.

Это ваш путь и вы его сами выбираете.

И кстати, всегда можете его изменить.

Пусть вы не всегда могли сделать свой выбор и решить, куда двигаться, но, то что получилось, то получилось. Такова жизнь.

Вспомните свое детство, разве вы тогда были более несчастливы чем сейчас, из-за того, что не имели атрибутов взрослой жизни(машина, деньги и т.д.)? практически не существует вещей, которым бы следовало завидовать. Потому что многие из них не приносят ожидаемого счастья!

Не имеет особого значения, в принципе, умный человек или глупый, красивый или безобразный.

По большому счету все имеют похожие судьбы: от миллиардера до нищего, от топ-модели до видавшей виды домохозяйки.

Ведь нельзя сказать, что кто-то из них намного счастливее другого.

если вас все равно застанет это чувство врасплох, помните, что это всего-навсего какое-то чувство, которому вы не обязаны подчиняться. Перестаньте страдать из-за тех мыслей, которые это чувство вам сообщает. Просто расслабьтесь и **понаблюдайте за этим чувством со стороны** без всяких мыслей. Это всегда помогает!

Желаю всем быть счастливыми!

Принимайте себя, любите себя и мир, в котором живете

ПРО НЕНАВИСТЬ

Психология ненависти: как избавиться от этого чувства?

Ненависть – это очень сильное чувство с негативным окрасом.

Оно соединяет в себе душевную боль, злость, обиду и другие разрушительные эмоции. Психология ненависти такова, что человек может подавлять ее, глушить, но в определенный момент жизни она вспыхивает с новой силой.

Достаточно малейшего толчка, чтобы «разбудить» эмоции.

В процессе воспитания, родители и педагоги пытаются вселить в нас уверенность в том, что есть чувства, хорошие (такие, которые можно, и даже нужно переживать) и чувства плохие, такие, которые не следует переживать.

Ребенок, который проявляет злость, гнев и ярость получает осуждение, родителей, учителей и других воспитателей.

Социологи и психологи выявили **признаки** того, что человек испытывает к себе неприязнь:

1. Вы постоянно заставляете себя что-то сделать, то, что не по нраву.

2. Вас не устраивает порядок жизни – не нравится окружение, семья, работа... Все вызывает лишь злость и раздражение.
3. Человек перестает заботиться о собственном благополучии и думает лишь об остальных, издевательски относясь к собственному будущему.
4. Личность становится критично относиться к себе – даже хорошая фигура и привлекательная внешность становится в отражении зеркала, по субъективному мнению, уродливой.
5. Вы перестаете следить за питомцем, он голоден и не ухожен, а также все в доме вянет. Человек, равнодушный к себе, разрушает весь мир вокруг – нет чистоты в доме, уюта и тепла.
6. Ненавидящий себя индивид не может выражать точно свои мысли, его поведения и поступки необоснованны.
7. Неприязнь к себе выражается с помощью увечий – наносятся ножевые ранения, которые могут привести к суициду или просто тело покрывают ранами.

Одно из **возможных последствий ненависти к себе** – это настоящая депрессия, и – пустая жизнь.

Если вы постоянно отчитываетесь перед внутренним критиком, который всегда недоволен, одно из решений (абсолютно несостоятельное) – попытаться вести себя осторожно: никогда не говорить того, что мы думаем или чувствуем, никогда не делать ничего спонтанного или рискованного, развивать контроль над своими чувствами до такой степени, когда уже не сможем ничего чувствовать.

Другие симптомы самоуничужения в действии:

- **Перфекционизм.** Такие люди преграждают себе дорогу сомнениями в собственных силах и никогда не верят, что их работа достаточно хорошо выполнена.
- **Перенапряжение, плохая организованность, запрет на просьбы о помощи.** Эти люди постоянно наказывают себя, хотя пытаются казаться сильными и самоуверенными.
- **Действия в ущерб себе.** Пропуск финальных сроков, опоздания на встречи, загруженность; но ненадежность – это способ наказать себя, при этом не осознавая нужды в наказании.
- **Застенчивость, социальная тревога.** ожидание отторжения и осуждения.
- **Создание непривлекательности.** Плохая гигиена, плохой стиль в одежде, неловкое поведение в обществе.
- **Постыдные секреты.** Поведение, несвойственное характеру, причиной которого становится что-то потаенное, как, например, азартные игры, воровство, тайное членовредительство, сексуальная слабость.
- **Жестокое обращение к себе.** Членовредительство, порезы, ожоги, умышленное переедание, предрасположенность к травмам.
- **Рискованное поведение.** Вождение в нетрезвом виде, случайный секс, постоянный риск. Как мы уже говорили, оно проявляется как импульсивное действие при отсутствии выраженных эмоций.

- **Насилие по отношению к другим.** Бытовое насилие
- **Выбор жестоких, равнодушных партнеров.** Почему-то такие люди находят партнеров, которые будут подыгрывать их самоуничтожению, проявляя жестокость, изменяя им, подрывая их самооценку, манипулируя ими, чтобы они брали на себя ответственность за все, что идет не так в отношениях.
- **Переедание, хаотичный прием пищи, пренебрежение физическими упражнениями, слишком большой вес, делающий вас непривлекательными.** Это тоже может быть симптомами ненависти к себе.

Последствия ненависти могут быть плачевными, ведь она затмевает разум и дает человеку огромную физическую силу.

Ненависть привязывает к образу намного сильнее, чем любовь, поскольку психика в первую очередь направляет внимание на то, что нам опасно, а уже потом на то, что нам приятно и полезно.

Мозг все время составляет какие-то планы мести, создает картины убийства или какого-то наказания.

Цель ненависти – уничтожение опасного объекта.

Пока ненавидишь, отвязаться и выкинуть человека из поля невозможно.

Значит ли это, что нужно продолжать любить того, кто плохо обращается?

Конечно, нет! НЕЛЬЗЯ!

Ни в коем случае нельзя тянуться к человеку, от общения с которым есть какой-то вред.

Необходимо прекратить свое влечение и оборвать с ним эмоциональную связь. Просто делать это нужно не через ненависть.

Если уже встал вопрос о ненависти, значит вред очевиден, и тогда очень важно постараться оборвать все аффективные каналы связи с этим человеком.

СОМАТИКА (Синельников)

Ненависть — это крайнее проявление неприятия . Давайте разложим слово «ненавижу» на составляющие — не —на -вижу. Получается, что, ненавидя, мы мысленно избавляемся от человека: «Я тебя уже не вижу».

То есть тебя уже нет.

Как часто мы говорим:

«Глаза б мои тебя не видели» или

«Видеть тебя не хочу».

То есть не желание видеть человека— это тоже ненависть.

Есть еще одно проявление ненависти —безразличие и равнодушие.

Это та же самая ненависть, только подавленная.

Ненависть приводит к очень серьезным болезням.

Прежде всего она «бьет» по голове и глазам.

Эпилепсия} болезнь Паркинсона, параличи, травмы головы и травмы вообще, мигрени, болезни глаз, опухоли, тяжелые кожные заболевания могут быть следствием ненависти.

Фактически, люди уничтожают друг друга на подсознательном уровне, а потом удивляются, почему в мире так много насилия

Характер проблемы или болезни зависит от силы и направления ненависти. Например, если мужчина ненавидит женщину, то страдает его «мужское достоинство», простатит. . Ведь в каждом человеке есть мужское и женское начало Вселенной. И, направляя свою ненависть на женщину, мужчина разрушает себя

Уже появляется половая слабость. Никакие лекарства и процедуры не помогают. А причина болезни в его ненависти и презрении по отношению к жене, в его желании отомстить ей за ее измену

Если женщина презирает и ненавидит мужчину, то получает «удар» по своим половым органам

Жена долгое время обижается и ненавидит мужа за его безнравственное поведение, за оскорбления. Через некоторое время у нее обнаруживают опухоль матки

Дети, ненавидящие родителей, страдают сами от неустроенной личной жизни и получают такое же отношение своих детей к себе

Дочь осуждает и ненавидит отца-алкоголика. А отец является для девочки воплощением мужского начала Вселенной. В ее подсознании уже с детства действует программа уничтожения мужчин

Она подрастает и выходит замуж. Первый брак — неудачный — развод. От первого брака рождается девочка (мальчики будут просто нежизнеспособны). Второй брак — тоже неудачный. И от второго мужа тоже рождается девочка.

Женщина пытается построить семью с другим мужчиной, и даже живет некоторое время с ним. Но потом отношения разрываются

А ее дочери подрастают и выходят замуж уже за таких мужчин, которые пьют, оскорбляют и бьют их. Программа ненависти к мужчинам, заложенная матерью, действуя в подсознании потомков, возвращается обратно ответной агрессией

Если человек ненавидит группу людей, общество! страну, то будет страдать не только сам, но и его дети:

Ненависть — это мощная программа уничтожения того, против кого она направлена. В детях эта программа усиливается во много раз

Мужчина, ненавидящий мерзавцев, негодяев, получил сына-наркомана. Если ненавидите соседа за его подлость, то хотите уничтожить его, чтобы воцарилась справедливость

Если кто-то хочет забрать ваши деньги, то вы начинаете ненавидеть этого человека. Вы хотите сохранить ваши деньги

Если ненавидите близкого, то это значит, что он так сильно унизил, оскорбил или обидел вас, что вы готовы убить его. И вы его убиваете. Только мысленно

Если вы ненавидите правительство за его действия, то своей ненавистью хотите уничтожить это правительство, чтобы на его место пришло другое, которое отвечало бы вашим требованиям.

Ведь вы хотите жить в справедливом, высоконравственном государстве, в котором бы уважали вас

Ненависть — производная от гордыни. Это желание | свои чувства, свою нравственность, справедливость и порядочность поставить превыше всего.

Но чем выше вы возносите, тем больше будет падать.

И вообще, на каком основании вы считаете, что ваша модель мира, ваше мировоззрение истинно? Ваше мировоззрение — это всего лишь одна точка зрения на Реальность из нескольких миллиардов.

И причем каждая точка зрения заслуживает уважения.

И тем более, как можно сделать мир лучше и чище с помощью убийства, вызванного ненавистью.

Откуда она берется?

Корни нужно искать в детстве человека. Вполне вероятно, родители его чрезмерно критиковали. А еще смотрели на ребенка оценивающим взглядом, отчасти как на товар, пытаясь понять, что вложенные в него усилия и ресурсы смогут принести им в будущем: станет ли он великим ученым, врачом, звездой, начнет ли приносить деньги в семью.

И если человек растет с привычкой оценивать себя — это прямой путь к неприятию себя. Мы ведь не оцениваем живущего у нас кота по длине и густоте ворса, белизне зубов, длине и изящности лап.

Мы просто его любим безусловно, даже когда он весь в пыли трется о наши ноги.

А поступать с самим собой так не получается.

Начинают это психическое расстройство диагностировать уже в подростковом возрасте, примерно с 10-11 лет.

Кто-то в 11-13 лет еще выглядит как ребенок, а другой как, к примеру, двадцатилетняя молодая девушка или парень с усами.

Тело постоянно меняется.

В этом возрасте подростки особенно чувствительны к критике.

Они все время "на нервах". Однако для подростков такое состояние — норма. Если на прием к специалисту приходит подросток, недовольный формой носа, то никто не сочтет это патологией.

А вот если мужчина лет семидесяти начнет рассказывать, что он им недоволен, то уже следует задуматься о его психическом здоровье.

Виды ненависти

- к себе, родителям
- к мужчинам, женщинам, мужьям и женам
- к народу, стране, религии, языку... (социальные формы ненависти)
- к людям вообще

Однако прежде, чем осознать, почему мы ненавидим, необходимо задаться вопросом: а кого мы любим?

Кто нам нравится?

Какого человека мы сможем уважать?

Симпатичны ли нам эгоисты?

А люди достаточно умные и достаточно сильные, игнорирующие наши интересы – они нам нравятся?

Нравятся ли нам люди, которые не отвечают нашим интересам и мешают нам в жизни?

А ведь в этой жизни никто нам ничего не должен, но многие из нас ждут от других людей больше, чем от себя лично, а в случае, если ожидания не оправдываются, мы начинаем ненавидеть таких людей.

Ненависть у человека выражается во внутреннем его бунте, который возникает из-за внешних неприемлемых обстоятельств.

Что происходит дальше? Не выплеснувшаяся [агрессия](#) в виде ненависти разъедает внутренний мир человека, деформируя его психику.

- мы меняемся с течением времени.

Личность подвергается трансформации, человек самосовершенствуется – взгляните на обидчика с другой стороны. Возможно, он давно изменился в лучшую сторону.

Учитесь сохранять спокойствие

СИНЕЛЬНИКОВ пишет:

В этом мире нет ничего плохого и грязного. Бог создал чистый и прекрасный мир. Необходимо принять такую мысль, что этот мир очень гармоничен и справедлив. И это действительно так. Ведь каждому воздается по его мыслям и действиям, по вере его. Каждый сам создает свой мир. Из своего опыта знаю, что эту мысль некоторые люди принимают с трудом. Им очень тяжело отказаться от своих старых убеждений и принципов

— Доктор, вы что же, предлагаете мне говорить на «черное», что это «белое»? — возмущается мой пациент, пожилой мужчина, страдающий от серьезного заболевания. — Как я могу одобрять действия вора, который украл последние деньги у пенсионерки, или действия нашего правительства, которое обворовало миллионы людей

— Я не заставляю вас одобрять действия воров, жуликов и убийц, — отвечаю я.

— Я предлагаю принять мысль, что Вселенная очень гармонична и справедлива, и начать видеть это в своей жизни. «Каждому воздается по вере его».

Если вор украл деньги у

пенсионерки, то это значит, что она сама, привлекла его в свою жизнь, своими мыслями. Может быть, она жалела свою соседку, бедную пенсионерку. А может быть, презирала или ненавидела богатого. Вот этими мыслями и чувствами и привлекла вора.

Так кого же обвинять? Некого. Просто каждый получил по своим мыслям.

Высшая сила, Вселенная учила пенсионерку через вора правильному отношению к деньгам. Я неодобряю действий вора, но и не осуждаю его, и не стану жалеть эту пенсионерку.

Я пожелаю каждому из них удачи на их жизненном пути: пенсионерке — правильно обращаться с деньгами, а вору — заботиться о своем материальном благосостоянии другими, позитивными способами

— А как же убийство, да еще невинных детей

— Не убийством дело обстоит так же. Человек привлекает в свою жизнь убийцу неправильным отношением к жизни и смерти. Такой человек может неоднократно выражать мысли о нежелании жить или желать смерти другому. А подобное притягивает подобное. Ну а дети содержат в себе агрессию своих родителей, да еще и во много раз усиленную. Дети несут ответственность за мысли своих родителей и наоборот

...Мы расстаемся. Мужчина, так и не став моим пациентом, уходит, а я думаю о том, как сильно и глубоко в нас внедрили предельные догмы и принципы, которые приносят в нашу жизнь боль и страдание. И мы их безоговорочно приняли на веру, не пытаясь даже усомниться в их справедливости
Хотите быть здоровыми и иметь здоровое потомство — освободитесь от ненависти

Для этого возьмите на себя ответственность за свой мир! Начните с себя. Меняйте свои мысли и свое поведение — и окружающий мир изменится. Новые мысли создадут новые ситуации

Научитесь принимать! Принимать себя, других людей, свою жизнь и судьбу. Уважайте себя и других! Проявляя уважение к другим, вы уважаете прежде всего себя.

Научитесь одобрять и хвалить! Стремитесь замечать в людях только хорошее, позитивное, полезное. Помните, что в каждом человеке есть любые качества.

И если ваши помыслы чисты, то и люди покажут вам свои лучшие стороны

По одному из законов Вселенной — подобное притягивает подобное — ваша ненависть привлечет в вашу жизнь ответное насилие.

Я предлагаю другой вариант. Так как внешний мир — это мой мир, и я сам его создаю, то, изменяя свое мировоззрение, я меняю свой мир, а значит, и окружающий мир. Это можно выразить проще: хотите изменить окружающих — меняйтесь сами. Тогда ни к кому не будет претензий — ведь все зависит от вас.
Валерий Синельников «Возлюби болезнь свою!»

ШАГИ, которые научат вас лучше контролировать это чувство,

ШАГ 1. НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

ШАГ 2. РАЗОБЛАЧИТЕ НЕНАВИСТЬ

Иными словами, чтобы справиться с этим, нужно этим поделиться,

ШАГ 3. ПРОЩАТЬ ЛЮДЕЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ СЕБЯ

Прощать, значит, признавать недостатки, но любить человека (или себя) и дальше.

Как это делать? Осознайте, что за большинством злых/плохих/нежелательных действий стоят хорошие намерения (или, как минимум, незнание).

Чтобы прощать других, важно помнить о своих собственных провалах и незнании.

Именно поэтому так важно работать с ненавистью к себе — чем меньше вы способны распознавать и принимать то, что вам в себе не нравится, тем меньше вы способны прощать и отпускать обиды другим людям.

И тем злее, осудительнее вы становитесь.

ШАГ 4. ВЗДРЕМНИТЕ

Серьезно, вы выглядите уставшими.

ШАГ 5. ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ УПАСТЬ

Любовь к себе – это то, насколько вы прощаете себе неудачи. Человек, который любит себя и заботится о себе, не одержим потребностью делать все правильно или идеально с первого раза.

ШАГ 6. ДОСТИГАЙТЕ СВОИХ САМЫХ ДИКИХ ЗАДУМОК – Станьте богатым, знаменитым, найдите любовь, и осознайте – жизнь это радость

ШАГ 7. СПРОСИТЕ СВОЕГО ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕГО РЕБЕНКА,

вы остаетесь человеком, и вы все еще способны связываться, сопереживать и играть с данной вам жизнью. Четырехлетний ребенок обладает потрясающей способностью напомнить вам об этом.

Кажется, все эти советы, сводятся к тому, чтобы выработать в себе некое здоровое смирение.

Для всех ненавидящих себя людей характерна одна общая черта — **чрезмерное чувство собственной важности**.

либо кажется, что их жизнь — полное неудач, либо они считают, что все в их жизни должно быть идеально.

Ни то, ни другое не соответствует действительности.

Четырехлетний ребенок это понимает.

Поэтому и просит вас поиграть в лошадки.

Метод прощения включает всего семь последовательных этапов.

- Шаг первый: необходимо составить список, из-за чего вы испытываете ненависть к бывшему мужу и в чем конкретно вы его обвиняете. Параллельно отразите то, как в этих ситуациях вы чувствуете себя. Таким образом, вы еще выплесните лишний негатив.
- Шаг второй: вам следует ответить себе на вопрос — какие именно ожидания вы связывали с бывшим мужем. Таким образом, вами будет сделан вывод, что же именно вас так напрягло в ситуации с бывшим мужем и чем вызвана отрицательная эмоция.
- Шаг третий: попытайтесь поставить себя на его место. Это даст возможность разобраться, а также понять его чувства. Может он также испытывал подобные страхи, от которых у него было желание избавиться. Анализируя ситуацию, может проясниться такой момент, когда бывший муж обвинял вас в подобном же.
- Шаг четвертый: простите себя, а именно ту часть, которая ненавидела бывшего и поэтому вела себя неправильно, поскольку делала все это из страха.
- Шаг пятый: проверьте себя — простили ли вы? В этом случае представьте, сможете ли вы о проделанных трех шагах рассказать бывшему мужу. Что вы ощущаете при этой мысли? Сомнение и страх говорят о не пройденных до конца этапах.

- Шаг шестой: поговорите с бывшим мужем, расскажите о своих переживаниях и выясните, не испытывал ли он к вам подобных чувств.
- Шаг седьмой: проанализируйте свою жизнь – не было ли подобных ситуаций с вашим отцом по отношению к вам. Возможно, его вы тоже обвиняли в подобном. При утвердительном ответе примените все вышеперечисленные этапы и к нему. Уникальность метода заключается в возможности изменить восприятие на уровне подсознания, что позволит простить и отпустить все негативные моменты из вашей жизни.

ТЕХНИКИ ПРОРАБОТКИ ЭМОЦИЙ

Как контролировать свои эмоции: основные правила (по В.Синельникову)

1. Вовремя остановиться. Важная вещь в самоконтроле – это умение сдержаться и остановиться. Здесь нужно научиться подумать о поступке/слове, а только затем – его сказать или сделать. Очень ценно, когда **решение принято** грамотно и взвешенно. Прежде чем накричать на человека, что-то ему высказать – сделайте глубокий вдох, который поможет взять себя в руки. Думайте, в первую очередь, головой. Этот этап – обязательная основа для остальных.
2. Умение отстраниться от происходящего. В жизни полно ситуаций, когда люди вымещают **злость** и остальную негатив на человека. Это может быть как на работе, так и в домашней обстановке. Во многих случаях будет правильней не реагировать на выплеск эмоций в вашу сторону, не стоит отвечать людям тем же. Лучший способ – отвлечение от происходящего. Попробуйте абстрагироваться от ссоры, представьте себе что-то милое и приятное. Тем более, если у вас хорошая фантазия, то все непременно получится.
3. Эффект неожиданности. Представьте себе, что на работе начальник кричит на подчиненного. Казалось бы, самая типичная реакция работника – это растерянность, поиск любых оправданий, либо, наоборот, грубость в ответ. Всего этого, кстати, ожидает начальник, когда повышает голос на работника. А что, если применить экстраординарный выход? Его принято называть «шокотерапией».

После того, как начальник закончит отчитывать, попробуйте отреагировать положительной эмоцией и посмотрите, что будет дальше. Неважно, что именно это будет: четверостишие, комплимент, улыбка

Но шоку начальника не будет предела, а вы сдержите отрицательный выброс эмоций.

4 Метод самовнушения. Не стоит забывать одну простую идею: все, что нас ни убивает – делает только сильнее. Когда в очередной раз вам предстояло выдержать выплеск кучи отрицательных эмоций, думайте о том, что все это лишь укрепляет. Все это значит, что в дальнейшем по жизни вы будете более стойкими, а сломить вас будет очень сложно. Это самое настоящее создание стержня, который по жизни всегда будет вести к успеху. Все это позволит не отступить от принципов, а также усилит самоконтроль над собой.

5 Религия. Не забывайте о вере. Многие люди, оказавшись в полном отчаянии совершенно одни, всегда могут обратиться к Богу. Только вера остается с человеком по жизни. В самые безвыходные ситуации именно молитва играет ключевую роль. Сделайте глубокий вдох, забудьте все обиды, обратитесь к Богу, расскажите о всех своих переживаниях. Именно молитва помогает остановиться, обдумать то, что было и будет совершено, и принять правильное решение. Помните, что Бог всегда придет на помощь, если к нему обратиться.

6 Спорт. Самый распространенный метод самоконтроля – это физические упражнения.

. Не зря же говорят, что в здоровом теле всегда будет здоровый дух.. Нет ничего проще, чем вставать чуть раньше, чтобы присесть и отжаться несколько раз. Все это добавит энергии, поможет проснуться, а если зарядка войдет в привычку – то физическая форма станет еще лучше.

4. Хобби. У каждого есть любимое увлечение, которое становится отдушиной.. У человека всегда будет занятие, на которое он с удовольствием станет отвлекаться.. Уйдя в любое дело с головой, вы тут же забудете о всех самых плохих моментах.
5. Дыхательные упражнения. Неспроста многие фразы начинают с таких слов, как «сделайте глубокий вдох». Все это непременно помогает сконцентрироваться, а значит – взять себя в руки. Этому можно найти как физическое, так и моральное объяснение. При глубоком вдохе кровь хорошо насыщается кислородом, который попадает в головной мозг. От всего этого увеличивается умственная активность.
6. Заражение эмоциями. Как можно чаще избегайте общения в негативных компаниях. Если вы чувствуете, что люди относятся к вам плохо или заражают негативными эмоциями, то пресекайте это.

Эмоции – это энергия, которая бывает либо хорошей, либо плохой. Не вешайте на себя чужой груз отрицательных чувств.

Больше общайтесь с позитивными и доброжелательными людьми.

Правильное питание. Наша энергия – это еда, топливо для человека. У каждого разный организм, который воспринимает это топливо по-разному. Многие зависят от того, в какое время мы питаемся

те, кто употребляет здоровую пищу, легки на подъем и всегда уверены в себе. Их организм работает как часы, а эмоции всегда под контролем.

7. Отказ от вредных привычек. Курение и алкоголь, да и любые другие вредные привычки – все это зависимость. Многие люди не могут сконцентрироваться, пока не скулят сигарету. Чем меньше в человеке зависимостей – тем больше он свободен. Все это значит, что делать с разумом можно все, что угодно.. Уровень качества жизни улучшится во многом.

Как избавиться от негативных эмоций

Дыхательная практика – особенно если она регулярная – способна на то, что вы забудете о лекарствах. Обо всех. Это доказано.

Для начала напомню, что на Востоке считают, что человек представляет собой совокупность физического тела, энергетического тела (или тела меридианов) и

психического тела (тело мыслей и эмоций). И главным является психическое тело. На этом основана наука психосоматика, а с её существованием согласна даже официальная медицина!

И все наши тела нуждаются в очищении, регулировании и питании! Методика очищения психического тела, которая здесь представлена, настолько же проста, насколько и эффективна.

Применяйте эту дыхательную практику — и вы гарантированно освободитесь от залежей негативных эмоций (и не надо бодриться, что у вас их нет) — и мир станет таким, каким он и является — ярким и многоцветным. Как в детстве — помните?

Дыхательная практика- Как избавиться от негативных эмоций

Курс: 4 сеанса.

Для контроля параметров вам понадобится ручка и листок бумаги размером с тетрадный лист (его хватит на все сеансы)

Сеанс 1.

- Сядьте в удобное кресло и расслабьтесь.
- Сделайте **одно** полное дыхательное движение (глубокий вдох и полный выдох)
- Выдохнув насколько возможно полно, задержите дыхание и не дышите до возникновения значительного дискомфорта. Длительность задержки контролируйте мысленным счетом по образцу: и раз, и два, и три (и т.д.)

Следите за тем, чтобы тело при этом не напрягалось, а наоборот, было предельно расслабленным.

- Когда задержка будет уже невозможной, сделайте **2** полных дыхательных движения (вдох-выдох-вдох-выдох)
- Снова задержите дыхание и держитесь столько, сколько можете — постарайтесь продержаться хотя бы на секунду дольше, чем в первый раз, и
- сделайте **3** полных дыхательных движения и снова задержите дыхание до значительного дискомфорта.

Стремитесь продержаться без дыхания хотя бы на 1-2 секунды дольше, чем при 2-ом подходе, и сделайте **2** полных вдоха и выдоха с последующей максимальной задержкой и, считая, опять стремитесь к увеличению времени без дыхания.

- Последний подход содержит **1** полное дыхательное движение и максимально возможную задержку дыхания.

Сеанс окончен. Запишите длительность задержки по всем подходам и сохраните записи до следующего сеанса. (Эти записи можно делать во время сеанса, в период дыхания между задержками) .

Всё, что вы только что проделали (или только прочитали), укладывается в формулу:

Формула сеанса₁:

1 ПДД – МЗД — 2 ПДД – МЗД — 3 ПДД – МЗД — 2 ПДД – МЗД — 1 ПДД – МЗД,

ПДД – полное дыхательное движение;

МЗД – максимальная задержка дыхания.

Техника последующих сеансов идентична технике сеанса 1:

сначала идет пошаговое наращивание количества ПДД, а потом их пошаговое снижение до начального значения.

Разница между сеансами лишь в количестве подходов и количестве полных дыхательных движений между задержками — с каждым последующим сеансом они на фазе наращивания увеличиваются на единицу.

Формулы сеансов 2 -4

Сеанс 2

1 ПДД – МЗД — 2ПДД – МЗД -3ПДД – МЗД -4ПДД – МЗД-3 ПДД – МЗД — 2 ПДД – МЗД — 1ПДД – МЗД.

Сеанс 3

1 ПДД – МЗД — 2ПДД – МЗД — 3ПДД – МЗД — 4ПДД – МЗД- 5 ПДД – МЗД -* 4 ПДД – МЗД — 3ПДД – МЗД — 2ПДД – МЗД — 1ПДД – МЗД

Сеанс 4

1 ПДД – МЗД — 2ПДД – МЗД — 3ПДД – МЗД — 4ПДД – МЗД- 5 ПДД – МЗД — 6 ПДД – МЗД — 5ПДД – МЗД — 4ПДД – МЗД — 3ПДД – МЗД- 2ПДД – МЗД — 1ПДД — МЗД

После окончания полного курса проанализируйте записи по контролю параметров. Длительность задержки дыхания от сеанса к сеансу будет увеличиваться, причем так, что таких волевых усилий, которые прикладывались в первом сеансе, уже не потребуется.

Такая динамика всегда означает гибель психических токсинов и их вывод из психического тела.

Чтобы очиститься от самых вредных эмоциональных токсинов и достичь оптимального баланса эмоций — когда напряжение равно расслаблению – потребуется 4 курса (16 сеансов).

Вы заметите, как изменится ваше отношение к возникающим проблемам и как (и это самое главное!) ритмично и сбалансировано переключается ваше внимание с одного события на другое, обеспечивая вам уравновешенные реакции и способность к объективной оценке происходящего.

При желании, курсы можно повторять по мере необходимости – *до той поры, когда философия притяия станет вашим жизненным кредо.*

Когда это чудесное время наступит, ваше психическое тело обретет непробиваемый иммунитет, сквозь который не проникнет ни одна токсичная эмоция.

Примечание.

Перерыв между курсами не должен быть больше недели – и тогда вы получите по-настоящему хороший результат.

Важное напоминание.

Здоровье физического тела напрямую зависит от здоровья тела психического.

Если психическое тело ослаблено, физическое тело начинает болеть.

И других причин заболеваний (особенно хронических) просто нет.

ЕЩЕ ТЕХНИКИ контроля и работы с эмоциями.

1. Для начала, нужно научиться хотя бы останавливаться, сдерживать себя – не кричать в ответ на провокацию или высказанную обиду, а научиться, прежде чем что-то в ответ сказать (наорать), хотя бы сосчитать до десяти или сделать 3 раза глубокий вдох – выдох. Если вы это сумели – это уже большая победа!. Следующий шаг – это уже гасить ту или иную эмоцию, вначале – хотя бы останавливать, блокировать её. Это позволяет перевести дыхание и всё-таки подумать головой, прежде чем что-то “ляпнуть” не подумав. Вначале, может быть придётся быстро выходить из ситуации (выбежать из комнаты или из кабинета), чтобы не сорваться и не наломать дров, успокоится, подышать, попить водички, подумать, что адекватное ответить, потом войти и сказать то, что спланировал.

2. Метод переключения себя! Переключить себя на что-то другое, это чисто психологический метод и он подходит для людей с хорошим воображением. Например представить, что человек не матерится на вас, а стихи вам читает, и благодарить его за каждое слово, поговаривая “я тебя тоже очень люблю”. Иногда очень может помочь, но не у всех работает, этот метод больше подходит весёлым и творческим людям. Он позволяет предотвратить пробуждение, у них же, негативных эмоций.

3. Метод переключения другого или шокотерапия! Одна знакомая применила. Начальник на неё начал орать в лифте, она слушала слушала, а когда он замолчал, она и спрашивает спокойно и улыбаясь – *“Евгений Олегович, а хотите я Вам песню спою?”*, – он опешил, ни сказал в ответ ни слова, вышел не на своём этаже. Больше он на неё не орал. Это из разряда предотвращения негативных эмоций у себя и блокировки их у другого. Но это, всё же, метод контроля и управления.

4. Метод самовнушения! У самовнушения есть 2 режима – обычный и эзотерический. Эзотерический – это для тех, кто владеет энергетическими техниками самовнушения и перепрограммирования. Такой метод, если поднялась негативная эмоция, позволяет не только её погасить, но и тут же переписать, на позитивную реакцию через самовнушение – например сжечь злость и раскрыть, усилить доброжелательность, или уничтожить страх и усилить бесстрашие и смелость. **Упрощённая техника самовнушения** – это аффирмации, то есть проговаривание про себя определённых программ: *“Я усиливаю спокойствие”, “Я управляю собой”, “Я спокоен, независим и неуязвим”,* т.д.

5. Йоговское Дыхание – Пранаяма! Дыхание огня и другие виды йоговского дыхания, в том числе – предназначены для того, чтобы научиться управлять эмоциями. Эти же техники, при регулярной их практике, позволяют научиться пережигать негативные эмоции и утвердить внутренний покой. Мудрецы говорят – *«Покой – это двери в Рай»*

6. Медитативные техники, практики! Медитация позволяет научиться делать несколько важных вещей: А) Нарботать состояния глубокого покоя и расслабления, чтобы постепенно перенести его на всю свою жизнь. В) В

комфортном медитативном состоянии научиться поднимать свои негативные эмоции (через моделирование конфликтной ситуации), рассмотреть свой гнев, например, увидеть его причину и убрать вовсе, то есть перепрограммировать свою привычную реакцию. С) Найти более сильные и достойные реакции и освоить их через моделирование необходимой ситуации в медитации. Причём это можно сделать многократно, пока реакция не станет устойчивой и не начнёт автоматически обрабатываться в реальной жизни.

7. Техника Отождествление! Одевать на себя образ какого-то выбранного героя или героини, полностью, представлять себя им (героем) и поступать, реагировать во всём точно как он. Спросить себя, а как бы поступил в этой ситуации настоящий Рыцарь или истинная Леди, представить это и далее, играть эту достойную роль до конца. Это работает, правда, эта техника тоже подходит больше творческим или духовным людям, с воображением.

8. Молитва! Для верующих людей. Когда вы чувствуете, что вас вот вот выведут из себя и вы видите, что можете не сдержаться (теряете контроль) – закройте глаза и начинайте молиться, простите у Бога, у Светлых Сил забрать ваш и его (второго человека) негатив, и дать вам в этой ситуации то, что больше всего необходимо (силу, терпение, доброжелательность, способность простить обидчика, мудрость и т.д.). Это работает! Если вы всё это можете делать не закрывая глаза – молитесь с открытыми. Если чувствуете, что не выдерживаете негативного напора – выйдете из ситуации (покиньте комнату на 5 мин. и приведите себя в порядок).

9. Активные физические упражнения! Всегда помогают, для сжигания негатива – хорошие физические нагрузки. Пойти в спортзал побить грушу, 50 раз отжаться от пола (для женщин 20) или присесть. Пробежать на беговой дорожке 20 мин с интенсивом. В общем, если накопилось и нет больше мочи терпеть – пойдите и сбросьте, сожгите весь негатив на тренировке. Это работает! Спортсмены, которые тренируются до изнеможения, до 7 пота – обычно очень спокойные люди, без негативных эмоций, потому что весь их негатив сгорает на тренировках.

Вы хотите обрести душевное равновесие, побороть внутренние конфликты, наладить межличностные отношения?

Тогда еще подсказки психологов:

1. Отдавая – получай!

Когда Вам совсем тяжело и кажется, что всё и все против Вас, не ищите, кому бы «поплакаться в жилетку». Вместо этого МирСоветов советует хорошенько осмотреться вокруг и найти, кому из ваших друзей и знакомых в это же самое время еще тяжелее, чем Вам, и найдите способ помочь ему. Сосредоточьтесь на этом. И Ваша забота об этом человеке возвратится Вам же. Отдавая ему свою искреннюю заботу и любовь, Вы получите покой и умиротворение в собственной душе

2. Не требуй и умеи прощать.

Вы задумывались, как часто мы требуем что-то для себя. Да это происходит помногу раз в день. Вы встали с постели поздно, потому что будильник не

прозвенел. Ах, этот чертов будильник, ну почему жена до сих пор не отнесла его в починку! Горячей воды, как всегда, нет... опять где-то авария. Прибежали на остановку, а автобус уже ушел, причем на «целую» минуту (!) раньше расписания. На работе снова проблемы: кто-то что-то не сделал, кто-то что-то срочно требует от Вас, а Вы – от кого-то еще. И так далее...

Душевное равновесие придет к Вам только тогда, когда Вы научитесь прощать и перестанете требовать от окружающих Вас людей и обстоятельств.

«С какой стати я должен прощать... такого-растакого?» – возмущаетесь Вы. Хорошо, тогда ответьте, Вы хотите спокойствия для своего собственного разума или конфликта?

Если первого – забудьте все свои претензии, если второго – бросайтесь в атаку, и жизнь опять завертит Вас в привычном круговороте споров и ссор и бросит в очередную яму сердечных недомоганий и болезней, из которых Вы с каждым разом будете выбираться все медленнее и тяжелее.

3. Жизнь прекрасна.

Давайте-ка совершим небольшое научное открытие. Поскольку большинство из нас считает себя убежденными материалистами, то мы полагаем, что именно факторы окружающей нас жизни и являются причинами нашего самочувствия. Если эти факторы сегодня неблагоприятны – нам плохо. Если в жизни пока все ничего, нормально и у нас в душе.

Будем считать эту систему стоящей на голове. А если поставим ее на ноги, то получим, что внешняя жизнь определяется нашим внутренним настроением. Наш разум – киноаппарат, который проецирует на девственное белоснежное полотно жизни наши собственные мысли. И если они сегодня черные, то и изображение на полотне будет таким же.

А если у нас на душе хорошо, то и жизнь будет в радужном цвете и полна гармоничных звуков. Ваше душевное равновесие зависит только от Вас самих.

Будьте сильнее обстоятельств. Проецируйте на них только позитив, и в Вашей жизни не будет негатива.

4. Смотреть на жизнь по-другому.

Ах, как давно любой из нас живет на этом свете! И как же мы умудрены жизненным опытом! Мы твердо знаем, например, что ничего хорошего в этой жизни нас не ждет. Цена на нефть падает, правительство о нас не думает, а тут ещё экономический кризис!

Всё кругом против нас. Остается одно: обороняться и огрызаться. В результате таких устойчивых мыслей, которые мы активно передаем окружающим людям и подпитываемся от них тем же, мы и становимся самыми обыкновенными роботами или зомби (как кому больше нравится). Бросьте!

Откажитесь от этих мыслей, как и от всего негативного жизненного опыта и станьте свободными! Вы сами и никто другой отвечаете за содержание своих мыслей.

5. Ты - не жертва.

Многие из нас чувствуют себя загнанным в ловушку зверем. Эта ловушка соткана из неблагоприятных обстоятельств и агрессии окружающих. Попробуйте именно сегодня не чувствовать себя жертвой окружающего мира.

Вас вызвали к начальнику. «С чего бы это, – думаете Вы, понуро идя по коридору. – Опять, наверное, будет ругать за опоздание. Каждый день ко мне придирается. Что он хочет? Чего добивается? Чтобы я всё бросил и ушёл в другое место? А я вот так и сделаю! Всё брошу и уйду. Такие специалисты, как я на дороге не валяются! Да пошёл он...»

Так рассуждаете Вы, бредя к начальнику, невольно сжимая кулаки, скулы и всё, что только можно сжать. С покрасневшим лицом и горящими глазами Вы решительно врываетесь в кабинет своего босса. А он... возможно, пригласил Вас для того, чтобы дать Вам премию. Маловероятно?! Повысить в должности... а почему бы и нет?! Ну хорошо, он просто хотел посоветоваться о каком-то проекте, в это-то можно поверить? Ведь Вы же считаете себя классным специалистом. Так почему бы нет?!

А что Вы? А Вы в течение нескольких минут, пока шли к нему, а, возможно, и ещё получаса, пока сидели в приёмной, нападали сами на себя, пусть и от имени начальника.

6. Не осуждать!

Да, сделайте над собой усилие и именно сегодня никого и ничего не осуждайте. Контролируйте себя. Если проколите на чем-то, пробуйте завтра. Нужно прожить целый день без осуждений. Даже внутренних! Именно – внутренних.

7. Есть только настоящее – здесь и сейчас.

Человек – существо еще и социальное, поэтому часто вспоминает, какие в прошлом были отрицательные факты («черный вторник», дефолт, инфляция, плохая погода...). Вспоминает и... проецирует эти свои нехорошие, прямо скажем, мысли на будущую, свою же жизнь. И приходит к неутешительному выводу, что в будущем все будет так же плохо, если не хуже. Бросьте! Вот, что Вы сейчас делаете?

Сидите за компьютером и читаете этот текст. В этот момент с Вами ведь ничего плохого не происходит? Может нога чешется? Так почесайте.

И читайте дальше. Налейте себе чаю. И радуйтесь происходящему с Вами настоящему. Негативного прошлого не было, а плохого будущего еще нет.

Сейчас с Вами в компании только ничего-себе-настоящее. И все!

8. Ты отвечаешь за мир!

Это в том смысле, что мы несем ответственность. И если я вижу негатив, то это я его и проецирую. Я не буду больше проецировать негатив! Только позитив! Я хочу спокойствия разума и душевного равновесия и покоя.

Упражнения для контроля эмоций

1. **Ведение дневника** очень помогает, чтобы взять под контроль свои эмоции. Попробуйте сесть перед камином, взять в руки дневник и написать о том, что хорошего произошло за день. Откажитесь от негатива, постарайтесь вписать все то, что порадовало вас и окружающих людей. Спустя время перечитайте все то, что когда-то было написано. Улыбнитесь и вспомните все те приятный моменты, которые случились, ведь они греют душу. Сюда можно отнести отличный пример, когда каждый из нас вел дневник в детстве, записывая все самые романтические истории и переживания. Согласитесь, что перечитывать идеи своего детства очень здорово? Здесь нет места негативу, а писали мы все это с ярким воображением, открытостью.
2. Еще одно – это **радость и веселый настрой** в ответ на гнев. Допустим, вы с кем-то сильно ругаетесь, слова полны негатива, а обстановка очень накалена. В тот самый момент, когда наступает пик выплеска эмоций, скажите человеку ту фразу, которую он никак не ожидает услышать. Например, «я тебя очень сильно люблю», «ты-самый лучший в мире друг», «как хорошо, что ты у меня есть» или «ты такой красивый/красивая». Любой конфликт тут же сменится на положительный лад. Такой поворот событий может навсегда убрать все негативные эмоции, которые были еще пять минут назад при разговоре. Кстати, во время семейных ссор этот способ работает безотказно.
3. –**выписать все то, что вы ощущаете** на листок обычной бумаги. Поделите его на две колонки, в первую запишите отрицательные чувства, которые вам присущи, а во вторую – те положительные эмоции, которые будут антонимами к негативным.

Такое упражнение поможет заменять отрицательное поведение.

Если вы часто злитесь, то рядом напишите красочный антоним – радость. Если вы раздражаетесь, то – спокойствие.

Находите во всем решение, даже в таком, казалось бы, простом упражнении.

А потом, применяйте его в жизни, что вам очень поможет.

Не стоит никогда отчаиваться, какая бы это ни была жизненная ситуация.

Не за горами тот день, когда, посмотрев в зеркало, вы увидите не озлобленного на жизнь неудачника, а перспективного, доброжелательного и успешного человека, который уж точно умеет управлять собой и своими эмоциями.

17 ЧУВСТВ, КОТОРЫЕ ТЫ ДОЛЖЕН ЗАБЫТЬ*

В жизни есть такие чувства, которые не всегда полезны для нас, так как иногда мы носим розовые очки, которые очень не хочется снимать. Реальность такова, что эти чувства могут иногда сделать из нас марионетку, которой очень легко управлять. Тогда если мы теряем что-то важное, то начинаем винить всех, кроме самого себя. Но никто не ответствен за наши чувства, кроме нас самих. Итак, существуют 17 чувств, которые как минимум стоит контролировать.

1. Чувство веры в идеал.

В мире нет ничего идеального. Это невозможно. Все можно сделать еще лучше. Без отсутствия недоступного ориентира нет стремления к совершенству. Иначе деградация.

2. Чувство одиночества.

Это чувство непродуктивно, следовательно, это лень. Лень — это отсутствие желания. Без желания можно быть только одиноким. Это парадоксальное чувство.

3. Чувство важности.

Ты не важен. Важно то, чем ты можешь быть полезен другим. И наоборот.

4. Чувство, что ты кому-то чем-то обязан.

Ты никому и ничем не обязан с самого рождения. За исключением себя. Это факт. Его невозможно оспорить.

5. Чувство ожидания.

Не жди никого и ничего, если это уже не случилось. Ищи новые пути, другие возможности. Имей другой план. Ждать — это удел ленивых.

6. Чувство, что тебе кто-то что-то должен.

Никто тебе ничего не должен. С этой логикой ты кому-то чем-то обязан. А ты ведь никому ничем не обязан?

7. Чувство отчаяния.

Забудь. Только эйфория. Только удовольствие. Делай то, чего хочешь ты, а не то, что хотят, что бы ты делал, другие. Не существует двух одинаковых жизненных опытов. Опыт всегда уникален.

8. Чувство страха.

Страх и самосохранение разные вещи. Пока ты боишься, ты бездействуешь. Бездействие — это лень. Лень — это одиночество. Дальше ты знаешь.

9. Чувство, что кто-то прав.

Пока не доказано — всё ложь.

10. Чувство неспособности.

Человек обучаем. Всему и всегда. Если это не так — это не человек.

11. Чувство того, что жизнь проходит мимо.

Уволься.

12. Чувство ответственности.

Это не должно быть чувством. Это должно быть фактом.

13. Чувство обиды.

Не обижайся. Это всего лишь люди. Их работа подводит тебя.

14. Чувство стыда.

Если ты все сделал правильно, тебе не должно быть стыдно. Если кто-то сделал что-то не правильное — не обижайся. Стыдом ты лишь замещаешь это чувство.

15. Чувство любви.

Умей забывать о нем хоть иногда. Оно отвлекает тебя от действительно важного. В этом мире нет идеала. Помнишь?

16. Чувство отсутствия выбора.

Выбора не существует. Если это не так — не выбирай.

17. Чувство паники.

Запомни. Мы все равно умрем. А пока ты жив — избавляйся от всего лишнего.

Как органы и эмоции связаны с пальцами

1. Большой палец

Органы: желудок и селезенка.

Эмоции: тревога, депрессия, заботы и беспокойство.

Физические симптомы: боли в животе, проблемы с кожей, головная боль, нервозность.

2. Указательный палец

Органы: почки и мочевой пузырь.

Эмоции: разочарование, страх и спутанность сознания.

Физические симптомы: мышечные боли и боли в спине, зубная боль, проблемы с пищеварением.

3. Средний палец

Органы: печень и желчный пузырь.

Эмоции: нерешительность, гнев, раздражительность.

Физические симптомы: проблемы с кровообращением, менструальные боли, проблемы со зрением, усталость, мигрень, фронтальные головные боли.

4. Безымянный палец

Органы: легкие и толстая кишка.

Эмоции: негатив, печаль, страх быть отвергнутым, горе.

Физические симптомы: звон в ушах, респираторные проблемы, астма, глубокие кожные заболевания, проблемы с пищеварением.

5. Мизинец

Органы: сердце и тонкий кишечник.

Эмоции: тревога, нервозность, низкая самооценка.

Физические симптомы: заболевания сердца, боль в горле, вздутие живота, проблемы с костями.

Теперь ты знаком с основными принципами и секретами **джин шин джитсу** и можешь влиять как на органы своего тела, так и на свои эмоции, уравновешивая их в необходимый момент.

НА КАКОМ ПАЛЬЦЕ НОСИТЬ КОЛЬЦО

Вы не поверите, но, оказывается, существует целая наука, доказывающая, что к выбору украшения для своих рук нужно подходить очень осторожно.

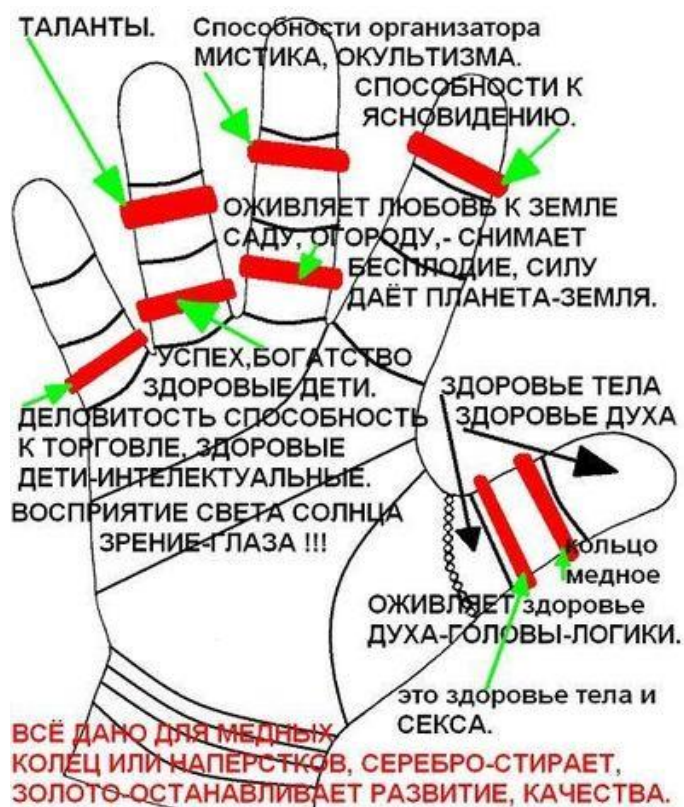
И, прежде всего потому, что наши руки являются своего рода антеннами, в которых пальцы способны передавать и улавливать биоэнергетику.

В давние времена кольцо на том или ином пальце обязательно что-либо да значило. Это украшение всегда считалось магическим, а потому из чего оно сделано и на каком пальце носится было особенно важным.

Сейчас это просто атрибут красоты и социального положения.

Выбор пальца, на котором будет красоваться колечко, определяется чаще всего в силу собственных взглядов и вкусов.

А вот [астрологи](#) и хироманты считают, что если уделить этому вопросу немного больше своего внимания, то можно даже скорректировать свой характер. Давайте разберемся, на каком же пальце лучше всего носить.



Большой палец, - отвечает прежде всего за голову, шею и волю. Поэтому, если надели перстень на этот палец, то не забудьте просить его о помощи в том или ином своем предприятии. А украшать его лучше всего камнями синего и сине-зеленого цвета. Причем лучше всего обзавестись несколькими камнями и носить их на этом пальце в зависимости от своего самочувствия и предпринимаемых вами шагов по достижению тех или иных целей. Кольцо на большом пальце руки — это скрытый знак «Внимание!». Владелец такого кольца желает самоутвердиться, особенно в сексуальном плане. Древние римляне и греки считали, что большой палец руки — это символ фаллоса, и носили на нем железные кольца. Этим они защищали свою мужскую силу. Да, именно мужчины в большинстве своём являются носителями кольца на большом пальце. Носят кольцо на большом пальце в основном эмоциональные и экспрессивные людям.

Кольцо на указательном пальце — указывает скорее всего на властного человека, но при этом скромного в душе. Кольцо придает ему уверенности в себе. Причем тут есть различие правой и левой руки. Кольцо на указательном пальце левой руки говорит о некой мании величия и истерии. Кольцо на указательном пальце правой руки говорит о рассудительности. Многие известные властвующие особы носили кольца на указательном пальце: Цезарь, Иван Грозный и другие. Если кольца на обоих указательных пальцах, то человек переступит через себя и других, но добьется поставленной цели. На этом пальце полагается носить сапфиры (они дают человеку силы и снимают с него зависть, «оберегают» его в дальних поездках и путешествиях) в золотой оправе, другие синие, голубые и цвета морской волны камни, а также перстни с аквамарином, лазуритом, бирюзой, амазонитом опять-таки в золотой оправе.

Биоэнергетики полагают, что если на указательном пальце носить опалы, то это в значительной мере будет способствовать укреплению родственных отношений. В свою очередь, кораллы способны в считанные секунды снять отрицательные эмоции и избавить от стресса. Берилл поможет не только избавиться от заболеваний кишечника, поджелудочной железы и селезенки, но и будет верным помощником в сердечных делах. Единственное «но» – для достижения указанной цели берилл следует носить в золотой оправе мужчинам на указательном пальце правой руки, а женщинам – на левой.

Кольцо на среднем пальце — в общем означает желание владельца показать своё превосходство над окружающими. Одевая кольцо на средний палец, человек демонстрирует, что он красивый и зачастую самовлюбленный. Средний палец самый длинный на руке — поэтому он служит для демонстрации превосходства, причем, чем больше камень на кольце, тем сильнее владелец хочет всех убедить в этом. Также на среднем пальце зачастую носят фамильные украшения. Это показывает любовь к предкам и связь с ними. Те, кто верит в судьбу, тоже для украшения выбирают средний палец.

Среднему пальцу более всего подойдут фиолетовые и черные камни в серебряной оправе. Однако носить постоянно их все же нежелательно, лучше надевать изредка, к примеру, отправляясь на деловую встречу, которую вам хотелось бы закончить как нельзя успешней. Хотите обрести внутренний покой и спокойствие – наденьте на средний палец перстень с аметистом. Хотите уберечься от дурных поступков? Обсидиан, оправленный в серебро и надетый на левую руку, – как раз то, что вам надо. Хотите быть убедительными в разговоре? Наденьте на средний палец лунный камень в серебре.

Кольцо на безымянном пальце — прежде всего означает семейное положение. На левой руке его носят католики, на правой — православные. Эта традиция пошла ещё от фараонов древнего Египта. В древности пошло верование, что с безымянного пальца идет артерия любви, которая завершается прямо в сердце. Зачастую женщины помимо обручального кольца надевают на этот же палец ещё одно колечко или украшение, желая показать важность брака для них. Если мужчина не женатый, а при этом кольцо у него есть на безымянном пальце, то почти наверняка он романтик и часто пребывает в своих мечтах, при этом он очень добродушный.

На этом пальце желательно носить [камни](#) красного (считающегося цветом любви) цвета: будь то рубин, гранат, турмалин, красная яшма, сердолик, лал (он еще и укрепляет зрение) и другие, способствующие обретению человеком счастья в любви. Хотя не возбраняется надеть и желтые камни (сердолик, топаз, янтарь, цитрин). В том случае, если хотите как можно дольше сохранить свои брачные узы, носите на безымянном пальце правой руки жемчуг в серебре. А вот что касается колец с бриллиантом, то никогда не примеряйте их с чужой руки – считается дурной приметой.

Кольцо на мизинце — признак тонкого ума, самовлюбленности и кокетства. Многие известные писатели, математики, врачи носили и носят кольца на

мизинце. Вообще считается, что нужно остерегаться людей с кольцами на мизинце — они могут соврать, не моргнув глазом. Зачастую кольцо на мизинце говорит об азартности человека, такие люди — это любители игр и острых ощущений. Они ищут в мире правды и удачи, но она не всегда их находит. Оказывается, мизинец отвечает за нашу речь, умение налаживать контакты и всевозможные связи. На нем рекомендуется носить как желтые камни типа сердолика, цитрина, янтаря, топаза, так и зеленые — изумруд, яблочно-зеленый хризопраз и нежно-зеленый хризолит. Причем хризопраз, оправленный в серебро, полезно носить на мизинце всем тем, кто осуществляет и внедряет новые проекты. В то же время считается: если надеть перстень с хризопразом на деловую встречу, то он непременно принесет удачу. А вот нефрит на мизинце (причем как в золоте, так и в серебре) благотворно действует на почки и в трудный момент помогает найти единственно верное решение.

Позитивные намерения негативных эмоций (В.Синельников)




Каждая негативная эмоция имеет ПОЗИТИВНОЕ НАМЕРЕНИЕ, их мы сейчас и рассмотрим. Давайте еще раз вспомним те эмоции и то поведение, которые являются причиной болезней и различных проблем в личной жизни.

Способ поведения	Позитивное намерение
<i>Гордыня</i>	Чувствовать свою уникальность, ценность и исключительность в этом мире. Осознать свое предназначение. Стремление к собственному совершенству и к совершенству окружающего мира
<i>Критика Недовольство Претензии</i>	Желание изменить (человека, государство, мир); сделать что-то или кого-то лучше; стремление к совершенству. То есть, в конечном счете, стремление жить в гармоничном мире с прекрасными людьми
<i>Осуждение</i>	Желание изменить (человека, государство, мир); сделать что-то или кого-то лучше; стремление к совершенству. То есть в конечном счете стремление жить в гармоничном, справедливом мире с прекрасными людьми
<i>Презрение</i>	Желание изменить окружающий мир, людей. Желание избавиться от безнравственных и не порядочных людей, от бедных и некрасивых. Чтобы мир стал красивее, чище, лучше и гармоничнее. Желание жить в прекрасном, чистом и гармоничном мире, с хорошими людьми
<i>Неприязнь Брезгливость</i>	Жить в чистом, прекрасном мире
<i>Ненависть</i>	Желание изменить окружающий мир, людей. Чтобы воцарилась справедливость. Чтобы ко мне относились порядочно, высоконравственно, честно и справедливо. Желание жить в прекрасном и гармоничном мире, с хорошими людьми

<i>Раздражение</i>	Чтобы окружающий мир соответствовал моим требованиям и ожиданиям. Желание изменить окружающий мир
<i>Гнев, злость</i>	Чтобы окружающий мир соответствовал моим требованиям и ожиданиям. Желание изменить окружающий мир <u>Гнев</u> бывает трех видов: 1) без внешнего проявления, 2) проявленный в слове и на деле (вспыльчивость) и 3) продолжительный гнев (злопамятство), переходящий в худшую форму гнева — ненависть. При гневе человек теряет значительную долю энергии,
<i>Обида</i>	Изменить и себе отношение
<i>Месть</i>	Восстановить справедливость, изменить к себе отношение
<i>Досада</i>	Желание успеха
<i>Разочарование</i>	Желание, чтобы мир соответствовал моим ожиданиям. Вера в нечто прекрасное и нерушимое, наличие цели в жизни, стремление к идеалу
<i>Хвастовство</i>	Получение внимания и одобрения окружающих для того, чтобы чувствовать свою значимость и уникальность
<i>Чувство вины</i>	Изменить поведение, изменить свою жизнь. Самосовершенствование. Делать в жизни то, что приносило бы радость себе и окружающим
<i>Самокритика Недовольство собой Самоосуждение Презрение и ненависть к себе</i>	Изменить свою внешность, свое поведение. Чувствовать свою привлекательность, исключительность, нужность и важность. Самосовершенствование
<i>Страх</i>	Чувствовать себя в безопасности, спокойно и защищено
<i>Неуверенность Сомнения</i>	Сделать правильный выбор и приложить больше усилий для достижения цели
<i>Обжорство</i>	Получение удовлетворения и радости в жизни
<i>Корыстолюбие Жадность Скупость</i>	Получить что-либо важное для себя, необходимое и полезное. Иметь достаток в жизни
<i>Зависть</i>	Получить что-либо важное для себя, необходимое и полезное: материальное благополучие, прекрасные отношения, успех. Иметь достаток в жизни. Иметь то, что есть у других, но отсутствует в моей жизни
<i>Лицемерие Лесть</i>	Получение для себя чего-либо
<i>Ложь Обман</i>	Получение для себя чего-либо: материального благополучия, душевного спокойствия, сохранение отношений







<i>Ревность</i>	Желание иметь прочные, целомудренные, надежные отношения с любимым человеком. Показать свою любовь и быть уверенным в любви партнера (есть выражение: «Ревнует — значит любит»)
<i>Блуд Прелюбодеяние</i>	Получение любви и удовлетворения в отношениях с противоположным полом

3 упражнения, помогающих защититься

-  от обидчиков и обид
-  от чувства вины
-  от апатии и лени

Упражнение 1. Человек у моря (защита от обидчиков и обид)

Чрезвычайно эффективный прием! Просто магия.

-  Закрой глаза и сделай полное и глубокое дыхательное движение.
-  Скажи себе:
«То, что я сейчас чувствую, – только эмоция, а НЕ я сам (-а)».
-  После этого представь своего обидчика на берегу теплого моря – усади его в удобный шезлонг, дай ему в руки освежающий напиток, и пусть он улыбнется ласке солнечных лучей, помашет малышу, который весело плескается в море...
-  Удержи эту картинку насколько возможно долго – убедись, что человеку, который сидит у моря, очень и очень хорошо.
-  **Слышишь?**
Без формализма! Сделай человеку хорошо – это в твоих силах.
-  И тогда ты отчетливо почувствуешь (ощущение на физическом уровне), что и тебе становится хорошо – так проявится эффект нейтрализации эмоции.

Суть эффекта этого упражнения:

отражение энергии обидчика. Эта энергия, встречаясь с энергией твоего доброго чувства, схлопывается, обнуляется – освобождается от переизбытка негативных зарядов.

Упражнение 2. Красный свет (для освобождения от чувства вины)

- ✔ Закрой глаза и сделай глубокое дыхательное движение (вдох/выдох).
- ✔ Во внутреннем зрении вызови образ человека, по отношению к которому чувствуешь вину.
- ✔ Представь, что он стоит под ярким красным светом, и этот свет, обливая человека сияющими лучами, входит в его макушку и, пройдя через все тело, мягко уходит в землю.
- ✔ Удержи эту картинку насколько возможно долго (постарайся, чтобы не меньше 1 минуты)

Этот прием эффективен также для облегчения физической боли (как своей, так и другого человека)

(И не надо вникать, как да почему это работает. Это работает – и все. Пробуй – и убеждайся).

Упражнение 3. Благодарю! (для освобождения от апатии и лени и...для привлечения денег)

Начинать осваивать это упражнение нужно в хорошем – ну или хотя бы в нейтральном – настроении.

Когда освоишь это упражнение, то практикуй его не только утром, но и на каждом шагу - и при любых обстоятельствах.

- ✔ Утром, сразу как проснешься, оглянись вокруг (в себя тоже загляни) и найди 5 объектов и обстоятельств, которым ты можешь искренне радоваться (*повторяю: искренне, а не формально*)
- ✔ Обращаясь к каждому объекту (обстоятельству) мысленно или негромко вслух произнеси: «Я люблю тебя. Я благодарю тебя»
- ✔ И это всё.

НЕ удивляйся.

Да, это очень хитрый прием.

И он отлично освобождает от лени, апатии и депрессии.

И дело тут вот в чем. Лень и апатия – это не что-нибудь там, а недостаток энергии, возникший в результате ошибок, разочарований, неверия в себя, в свои силы и в целесообразность (каких-то) действий.

Когда ты целенаправленно находишь то, чему можешь радоваться, то отчетливо видишь: есть чему порадоваться – значит, есть за что зацепиться. И как раз это понимание помещает твое сознание **в точку силы**, где происходит подключение к особой ментальной энергии, которая все и обеспечивает: ты чувствуешь прилив сил – и апатия уходит.

Так что попробуй силу этого упражнения – и ты убедишься, что твоя «радостная пятерка», которой ты себя программируешь, надежно защищает тебя от всего досадного и неприятного. И ты согласишься: «радостная пятерка», посредством которой ты подключаешь себя к совершенно особенной (и очень продуктивной) энергии – есть твой мощный оберег.

А еще упражнение «Благодарность» - это сильное целебное средство. И это понятно.

Чувство благодарности – это проявление силы, которая все и создает.

И эта сила – да ты же знаешь! – способна обеспечить тебе все, о чем попросишь.

А еще... процесс «Благодарность» способен заметно поправить финансы (такое вот у него побочное действие – согласишься, приятное)

Раздел 2 — Кризисы возраста и периодизация в нашей жизни.

Возрастная психология.

Жизнь устроена так, что рано или поздно любой из нас сталкивается с жизненной ситуацией, которая заставляет обсуждать, ставить, формулировать вопросы: "Что со мной происходит? Почему это со мной происходит?" Так человек встречается с необходимостью нового знания о самом себе. Но! Где эти знания взять? Здесь и приходит на помощь наука, предлагающая обобщенное знание, в котором можно (думаю, что нужно) найти ответ на вопросы о том, что происходит со мной.

Такую возможность анализа своей и чужой жизни дает возрастная психология, одна из самых сложных и интересных отраслей современной психологии.

Без знания о периодах жизни человека нельзя работать учителю в школе, воспитателю в детском саду, врачу в больнице, адвокату в суде, психотерапевту в клинике... Без этого знания трудно быть мамой, папой, дедушкой, бабушкой и... даже ребенком (особенно взрослым ребенком).

Возрастная психология как наука начинается с того момента, когда встречаются два человека, имеющих разные цели: первый человек — это взрослый, который ставит своей задачей получение точного знания о закономерностях психического развития, а вторым человеком может быть ребенок, ровесник взрослого или кто-то старше его по возрасту .

Возрастная психология рассматривает ряд вопросов:

1. отношения между людьми разного возраста, которые позволяют каждому человеку переживать наличие своего места в системе отношений
2. изучение естественных биологических часов, который осознается благодаря другим людям самим человеком.
3. изучение личного развития и понимание личностью закономерностей , которые возникают во взаимоотношениях людей разного возрастного периода.

Особенности развития личности (биологические точки активности творчества)

12 лет – половое созревание, активное развитие логических и интеллектуальных способностей;

23 года – апогей развития логических и интеллектуальных способностей (хочет получить высшее образование)

30-32 года - вершина творческих способностей (высокий опыт как специалиста, профессионала) – обязательно нужно дополнительно обучаться, переквалифицироваться.

приблизительно **45 лет** – кульминация активной деятельности (автоматизм в работе).

60- 63 года – последний скачок – подъем в творчестве и деятельности

И еще о кризисах возраста. Говорят многие и много. Я тоже попробую предложить вам свою версию, связанную с личным опытом наработками за 20 лет.

Предлагаю Вам существующую периодизацию развития взрослого человека, в которой отражены представления о целостном жизненном пути, решаемых задачах, переживаниях и кризисах.

Рассмотрим основные возрастные рамки:

- граница юности и молодости - около 20-23 лет;
- молодости и зрелости - 28-30 лет (иногда ее отодвигают до 35 лет);
- граница зрелости и старости - примерно 60-70 лет.

Начнем рассматривать кризисы возраста с момента рождения ребенка.

Кризис новорожденности – самый яркий и несомненный кризис в развитии ребенка, т.к. происходит смена среды, переход из утробной среды во внешнюю среду.

Младенческий возраст (2 мес.-1 год).

Кризис одного года - имеет позитивное содержание: здесь негативные симптомы очевидно и непосредственно связаны с позитивным приобретением, которые делает ребенок, становясь на ноги и овладевая речью.

В этот период для ребенка кризисное слово «нельзя», ребенок всегда хочет быть рядом с мамой, ему необходим контакт (ну хотя бы визуальный). Малыш хочет быть рядом с мамой и «путается» под ногами, это раздражает уставшую маму, которой нужно успеть еще много сделать по дому. Мама кричит –нельзя – ребенок по интонации понимает – мама сердита, и еще больше хочет поддержки, и еще больше лезет к маме под ноги. Дорогие мамы – контакт ребенка с вами не обходим минимум до 8 лет. Наберитесь терпения, ведь малышу еще много кризисов проходить.

Раннее детство (1год–3года).

Кризис 3-х лет – называется также фазой строптивости или упрямства. В этот период, ограниченный коротким промежутком времени, личность ребенка претерпевает резкие и внезапные изменения. Ребенок проявляет строптивость, упрямство, негативизм, капризность, своеволие.

В этот период много проблем возникает как у родителей, так и детей. Развитие негативизма приводит к их постоянному упрямству –негативизм – сделать наоборот установкам старших – упрямство, назло. Важно понимать, что ребенок нуждается в вашем общении и контакте.

Уговорить его в это время сложно, проще сработает манипуляция – выбор без выбора –

Пример – собираетесь на прогулку, ребенок ждет. Вы ему говорите одеть брючки (зная что холодно), но малыш хочет новую попку обновить , одеть ту вещь, которая ему нравится. Он настойчиво требует одеть именно то, что хочет он, иначе начинает манипулировать слезами, истериками.

И вот ваш выход – вы предлагаете ему выбрать из двух вещей то, что он хочет, но эти вещи одинаково теплые для погоды. Ребенок принимает это, как –я сам – и капризы проходят. Выбор без выбора – касается и еды, и игрушек, и прогулок.

Еще одна опасность этого периода – ребенок изучая мир, изучает также и боль, и жестокость, пытается ущипнуть, укусить и т.д. Нужно обращать внимание на это, и учить правильно вести себя. Если реакция та же – ущипну – тогда и его ущипнуть – показать ощущения ,которые вам неприятны и объяснить, это- неприятно и больно.

Ребенок навсегда запомнит это ощущение. Нельзя жалеть или незамечать это поведение е ребенка, иначе – в будущем – готовый садист или жестокий член семьи.

Позитивное значение этого периода: возникают новые характерные черты личности ребенка и он изучает себя в этом мире как взрослый человек. Обратите на это внимание. С 3 лет с ребенком обсуждать дела и разговаривать можно и нужно, как с маленьким взрослым человеком.

Дошкольный возраст (3-7 лет).

7. Кризис 6-7 лет – Кризисы взросления и перехода в школьную жизнь. Страхи, спасибо нашим установкам – Вот пойдешь в школу – будешь знать – приводят ребенка в ужас. Вот был малышом, любимым, внимание все ему и на тебе. В школе – взрослая жизнь и ответственность. Ему страшно. Важно в этот период объяснять ребенку, что школа – это новый интересный этап в его жизни. Будут много деток, интереснее уроки. Важно, так же, на своих примерах рассказывать, насколько здорово – школа.

Еще – важно с ребенком пойти в школу будущую, чтобы он посмотрел на классы, коридоры, перемены и бегающих детей, столовая и т.д. Дети по природе – очень стабильны и им не хочется менять свой образ жизни и детства, ему нужно показывать новую будущую жизнь и рассказывать про свой опыт школы.

Негативные стороны: нарушение психического равновесия, неустойчивость воли, настроения и т.д. Позитивные стороны: возрастает самостоятельность ребенка, изменяется его отношение к другим детям.

Школьный возраст (8-12 лет).

Кризис 12- 13 лет –

12 лет - опасный период для нас взрослых – тем, что это период, когда ребенок от нас отвернулся и для него в приоритете – ровесники, одноклассники. Чем опасен – это период, когда ребенок с сильно заниженной самооценкой, критичен ко своей внешности, особенно девочки, все у них не так.

И все «толстые» и «уродливые» и некрасивые. Эти комплексы внешности могут в будущем сыграть злую шутку – заниженная самооценка ребенка будет мешать ему развиваться и принимать мир счастливым и прекрасным.

Еще конечно же и наши установки – «Моя ты угастенькая», «Рыженькая» и т.д. Мы видим красоту развития ребенка и обращаем внимание на, итак ненавистное, тело дитяти.

Важно в этот период не критиковать его и не давать критиковать другим, это касается и школы, и родственников и друзей, и прохожих. Ребенок очень самокритичен к своей внешности и способностям, поэтому важно его поддерживать и объяснять, что это период 1-2 лет, учить ребенка ухаживать за своим телом, лицом – косметика современная позволяет все это делать дешево, а лучше народными средствами с современной легкой косметикой- научить девочек ухаживать за подростковыми проблемами кожи. Критика в этот период особенно опасна. Отслеживайте это.

13 лет – еще более сложный, потому что к недостаткам и проблемам 12 лет добавляется любопытство по вопросам эзотерики, психологии, магии. Отслеживайте, пожалуйста, какие книги, сайты и прочее интересуют ваших детей в этот период.

Опасность в том, что ребенок абсолютно начинает доверять неземным силам и верит в колдовство, чем и притягивает к себе мошенников и манипуляторов.

Особенно опасно – период суицидальных наклонностей. Обращайте внимание на их новых знакомых и новые интересы. Говорите, что вы его любите и никогда не бросите.

негативная фаза возраста полового созревания: падение успеваемости, снижение работоспособности, дисгармоничность во внутреннем строении личности, свертывание и отмирание прежде установившейся системы интересов, продуктивности умственной работы учащихся. Это вызвано тем, что здесь происходит изменение установки от наглядности к пониманию. Переход к высшей форме интеллектуальной деятельности сопровождается временным снижением работоспособности.

Юность (от 17 до 20-23 лет).

Юность - всего лишь начало взрослой жизни. Ощущение того, что вся жизнь впереди, дает возможность пробовать, ошибаться и искать с легкой душой. Здесь детство остается в прошлом. Все психические функции в основном сформированы и началась стабилизация личности, рамки отдельных возрастов носят все более условный характер.

Кризис 17 лет - рубеж привычной школьной и новой взрослой жизни.

Покидая стены школы после 9-го класса, подростки идут в технические колледжи или работать, некоторые с посещением вечерней школы. Происходит смещение кризиса 17 лет в сторону кризиса 15 лет.

Кризис 15 лет - характерен в основном для тех, кто имеет сильную гедонистическую установку. Во время кризиса такие подростки бывают циничны и достаточно откровенны, ясно формулируют свое жизненное кредо. Период юности для них - время проб и ошибок. Они говорят: "Высшее образование денег не дает. Интеллигенция живет хуже".

Одиннадцать классов кончают более благополучные дети. Но в 17 лет кризис протекает не менее остро, чем в 15 лет. Д.Б. Эльконин отмечал это как наиболее тяжелый кризисный период наряду с кризисами 3 и 11 лет.

Для тяжело переживающих кризис 17 лет характерны различные страхи. Ответственность за сделанный выбор, реальные достижения в это время - уже большой груз. Сюда еще прибавляются страхи перед новой жизнью, перед возможностью ошибки, перед неудачей при поступлении в ВУЗ, у юношей - перед армией.

Высокая тревожность и выраженный страх могут привести к возникновению невротических реакций (обострению гастрита, нейродермита, головных болей, давлению) и др. хронических заболеваний.

Кризис 18 — 20 ЛЕТ

Жизнь проходит под девизом «Нужно оторваться от родительского дома». А в 20 лет, когда человек уже по-настоящему отделился от семьи (институт, военная служба, краткие поездки и пр.), возникает другой вопрос: «Как удержаться в мире взрослых?»

Возраст - категория конкретно-историческая. 19-20-летние юноши основные трудности своей жизни связывают с появлением ответственности, которой не было раньше. Ценят свой возраст, который вместе с проблемами принес и более широкие возможности.

Молодость (от 20-23 до 30 лет).

Молодость охватывает период жизни от окончания юности от 20-23 лет до примерно 30 лет, когда человек "более или менее утверждается во взрослой жизни" (А.В.Толстых). Верхняя граница молодости некоторыми авторами продлевается до 35 лет. Молодость - время создания семьи, время освоения выбранной профессии, определения отношения к общественной жизни и своей роли в ней.

Молодость - пора оптимизма. Человек полон сил и энергии, желая осуществить свои цели и идеалы. В молодости наиболее доступны самые сложные виды профессиональной деятельности, наиболее полно и интенсивно происходит общение, наиболее легко устанавливаются и наиболее полно развиваются отношения дружбы и любви.

Молодость считается оптимальным временем для самореализации.

Главные стороны жизни. Любовь и семья.

Люди легче всего знакомятся и адаптируются к условиям совместной жизни также в молодости. Люди, не создавшие семьи до 28-30 лет, в дальнейшем, как правило, сделать это уже не в состоянии. Они привыкают жить в одиночестве, становятся излишне требовательными к другому человеку, у них появляется ригидность привычек, часто делающих очень трудной совместную жизнь.

Создание семьи чрезвычайно важно для личностного развития.

Более 50% разводов совершается в молодости. Пресловутое "не сошлись характерами" - наиболее частая формулировка при расторжении брака.

. Любовь должна быть не только взаимной, но и равнозначной. Иначе невозможна полная, подлинная разделенность. Любовь между мужчиной и женщиной означает гораздо больше, чем одна из - пусть чрезвычайно важных - сущностных связей с миром.

Профессиональная деятельность.

Те, кто выбрал научную деятельность, как правило, становятся кандидатами наук. В искусстве, в инженерно-технической деятельности проявляют наивысшие способности, становятся руководителями, главными специалистами по соответствующим направлениям.

Таким образом, в молодости человек приобретает профессиональное мастерство и компетентность. Семейные отношения и чувство профессиональной компетентности - центральные возрастные новообразования этого периода.

Дружба.

Установление и развитие дружеских связей является важной стороной жизни в молодости. Дружба в этот период выходит на новый качественный уровень. И надо помнить, что большую часть своих друзей люди приобретают именно в процессе совместной деятельности, в своих производственных или учебных коллективах.

Кризис 30 лет. Проблема смысла жизни.

30 ЛЕТ

Одолевают мысль: «А чего я достиг в жизни?» Появляется стремление вырвать пройденный кусок жизни и начать все сначала.

Одиноким человеком начинает искать партнера. Женщина, которая раньше была довольна тем, что сидит дома с детьми, стремится выйти в свет. А бездетные родители — завести детей.

В возрасте порядка 30 большинство людей переживает кризисное состояние. У людей изменяется представление о своей жизни, часто даже разрушается прежний образ жизни. "У человека на границе третьего десятилетия своей жизни самоанализ имеет особое значение.

Оглядываясь на пройденный путь, индивид видит, как при сложившейся и внешне благополучной жизни, не совершенна его личность.

Происходит переоценка ценностей, влекущая за собой самоанализ и критический пересмотр собственной личности" (А.В. Толстых).

Человека "сковывают" семья, профессия, привычный образ жизни.

Итак, кризис 30 лет возникает вследствие нереализованности жизненного замысла. Кризис 30 лет нередко называют кризисом смысла жизни.

С этим периодом связаны поиски смысла существования. Эти поиски, как и весь кризис в целом, знаменуют переход от молодости к зрелости.

Согласие с миром, способность быть самим собой - вот тот мотив, депривация которого оборачивается потерей смысла жизни.

Полная потеря смысла жизни возможна тогда, когда в жизненном мире нет ни одного значимого сущностного мотива. Только сущностные мотивы адекватны согласно человеку с миром, только в сущностных сторонах жизни он становится самим собой. Чем больше в его жизни таких сторон, тем меньше его экзистенциальные проблемы.

Зрелость.

Зрелость - самый длительный для большинства людей период жизни. Его верхнюю границу разные авторы определяют по-разному: от 50-55 до 65-70 лет. Согласно Э.Эриксону, зрелость охватывает время от 25 до 65 лет, т.е. 40 лет жизни.

Особенности развития личности. Профессиональная продуктивность.

В зрелости, как и в молодости, главные стороны жизни - профессиональная деятельность и семейные отношения.

Но если в молодости она включала овладение выбранной профессией и выбор спутника жизни, то в зрелости это - реализация себя, полное раскрытие своего потенциала в профессиональной деятельности и семейных отношениях.

Важнейшей особенностью зрелости является осознание ответственности за содержание своей жизни перед самим собой и перед другими людьми.

Развитие личности зрелого человека требует избавления от неоправданного максимализма, характерного для юности и частично молодости, взвешенности и многогранности подхода к жизненным проблемам, в том числе к вопросам своей профессиональной деятельности.

Кризис 35 ЛЕТ

После 30 лет жизнь становится более рациональной и упорядоченной. Мы

начинаем обосновываться. Люди покупают дома и делают резкие попытки продвинуться по служебной лестнице.

Женщины, как правило, достигают пика своей сексуальности. Но при этом требуют, чтобы мужчины питали к ним прежде всего уважение. Мужчины понимают, что в сексе они «уже не те, что в 18 лет». У них ярче, чем у женщин, проявляются первые признаки старения.

Кризис 40 лет. Коррективы жизненного замысла.

К 40 годам заканчивается «возраст молодости» молодых ученых, начинающих писателей и т. д.

Достигнув середины жизненного пути, мы уже видим, где он заканчивается. Время начинает сокращаться. Утрата молодости, угасание физических сил, изменение привычных ролей — любой из этих моментов может привести к кризису.

У 40-летних вряд ли появятся новые друзья.

Чтобы добиться наивысших достижений, необходимы еще и пробивные способности. В 40 лет уходят последние шансы вырваться вперед.

Кто до сих пор не был замечен, тот будет обойден при последующих повышениях.

Часть людей проживает еще один "внеплановый кризис" 40 лет (бывает раньше и позже). Это как бы повторение кризиса 30 лет, кризиса смысла жизни, если кризис 30 лет не привел к должному решению проблем.

Кризис 40 лет нередко вызывается и обострением семейных отношений.

Дети, как правило, вырастают и начинают жить своей жизнью, умирают некоторые близкие родственники и родственники старшего поколения.

Утрата непосредственного участия в жизни детей способствует окончательному осознанию характера супружеских отношений. Зачастую бывает, что кроме детей супругов ничто значимое для них обоих не связывает.

В случае возникновения кризиса 40 лет, человеку вновь приходится перестраивать свой жизненный замысел, выработать новую "Я - концепцию". Этот кризис может серьезно изменить жизнь человека вплоть до смены профессии и создания новой семьи.

Кризис 40 лет говорит еще об одном важном новообразовании зрелости: коррективах жизненного замысла и связанных с ними изменениях "Я - концепции".

Швейцарский психолог Э. Клапаред полагал, что достигая в зрелости своего расцвета и пика профессиональной продуктивности, человек прекращает свое развитие, останавливается в повышении своего профессионального мастерства, творческого потенциала и т.д.

Затем наступает спад, постепенное убывание профессиональной продуктивности: все лучшее, что человек мог сделать в своей жизни, остается позади, на уже пройденном отрезке пути.

Отношения с детьми.

Зрелость - время продуктивности во всех сферах жизни. Одна из самых важных задач взрослого человека - вырастить своих детей. И тут надо помнить, что особенности отношений между родителями и детьми определяются не только на эмоциональной основе, но и стилем воспитания.

Существуют и определенные сложности взаимоотношений, когда дети вырастают. Например, когда младший ребенок покидает родительский дом, оставшиеся вдвоем родители, лишённые привычных связей и забот, вынуждены в какой-то мере пересматривать свои отношения и образ жизни. Отношения в семье так же усложняются, когда взрослый ребенок приводит в родительский дом жену (мужа). Здесь идеальный случай, когда система старых отношений вовремя перестраивается, не возникает ни серьезных конфликтов, ни "игр", родители "отпускают" от себя детей, не теряя взаимных теплых чувств.

45 ЛЕТ

Мы начинаем всерьез задумываться о том, что смертны. И если мы не поспешим определиться, жизнь превратится в выполнение тривиальных обязанностей для поддержания существования. Эта простая истина вызывает у нас шок. Переход ко второй половине жизни кажется нам очень жестким и слишком быстрым, чтобы его принять.

Бесстрастная статистика констатирует: число разводов у людей, достигших 40 — 45 лет, возрастает.

50 ЛЕТ

Нервная система становится железной: многие уже слабо реагируют на внешние раздражители типа окрика начальника или ворчания жены. А в своей профессиональной сфере остаются ценными работниками. Именно в этом возрасте они умеют отделять главное от второстепенного, полностью концентрируются на главных вопросах, что и дает высокие результаты.

К 50 годам многие люди словно заново открывают для себя радости жизни — от кулинарии до философии. И буквально в один день могут принять решение об изменении образа жизни, осуществляя его с завидной педантичностью.

Очевидные плюсы сильно омрачает существенный минус: у многих 50-летних мужчин заметно слабеет потенция.

55 ЛЕТ

В эти годы приходит теплота и мудрость. Особенно у тех, кто сумел занять высокие руководящие должности. Друзья и личная жизнь становятся важны как никогда. Дожившие до 55 лет чаще всего заявляют, что их девиз сейчас — «не заниматься ерундой». И у некоторых появляются новые творческие способности. Кризис наступает тогда, когда мужчина понимает, что все-таки занимается ерундой.

И женщина выходит на распутье. Кто-то жалуется: «Я никогда ничего не могла делать для себя. Все только для семьи... А теперь уже поздно...»

А некоторые с удовольствием принимают, что способны жить для других, наслаждаться своим садом или вживаться в роль бабушки.

56 ЛЕТ И ДАЛЕЕ

Удивительным образом этот возраст встречается почти у всех ученых, достигших славы. Есть много художников, которые создали свои лучшие произведения в возрасте старше 70 лет.

По преданию, японский художник Хокусай сказал, что все созданное им до 73 лет ничего не стоит. Тициан написал свои самые захватывающие картины почти в 100 лет. Верди, Рихард Штраус, Шютц, Сибелиус и другие композиторы творили до 80 лет.

Кстати, писатели, художники и музыканты по сравнению с учеными и бизнесменами часто могут дольше выполнять свою работу. Причина в том, что в глубокой старости человек все глубже погружается во внутренний мир, в то время как способность восприятия того, что происходит во внешнем мире, ослабевает.

Зрелость и психологический возраст.

Выделяют 3 взаимосвязанных, но не совпадающих друг с другом возраста:

- хронологический (паспортный)
- физический (биологический)
- психологический

Остановимся поподробней на понятии "психологический возраст" - каким человек себя чувствует и осознает. Он во многом влияет на физический возраст. Психологический возраст - возрастная идентификация, которая может быть разной степени осознанности - это аспект самосознания, связанный с представлениями о времени.

Рубежом, разделяющим зрелость и позднюю зрелость, считается уход на пенсию, окончание активной профессиональной деятельности. Следовательно, на переходном этапе между зрелостью и поздней зрелостью мы вновь сталкиваемся с последним кризисным периодом, отмеченным психологами,

- кризис ухода на пенсию. Но, к сожалению, наша российская действительность такова, что с уходом на пенсию ухудшается материальное положение человека. Не каждый может себе позволить такое удовольствие - не работать.

Большое число пенсионеров продолжает работать, во-первых, чтобы ощущать себя нужным, быть среди людей, во-вторых, из материальных побуждений.

Таким образом, этот последний кризис является тоже достаточно тяжелым испытанием для "очень взрослых людей".

И напоследок:

Возрастная динамика психологического развития человека

От 1 года до 1,5 лет	Формируется доверие к миру и взрослым Доверие возникает через ощущение любви
От 1,5 до 4 лет	Создаются эмоции – стыда и сомнения Стает независимым в удовлетворении своих потребностей Формируется внутренний контроль за своими действиями Желание быть самостоятельным
От 4 до 6 лет	Формируется инициатива Начинают возникать идеалы Появляется чувство моральной ответственности

	Начинают различать: что - хорошо, а что – плохо
10-11 лет	Половое созревание Подросткам трудно отличить реальное от воображаемого
С 12 лет	Появляется интерес к противоположному полу
13 лет	Стремление утвердиться любыми способами Привлечь к себе внимание Свойственно «присваивать» образцы взрослой жизни (чаще-худшей)
14-15 лет	Душевное неравновесие, нервные срывы Переоценка своих качеств и успехов Юношеский максимализм Напряжение и риск, доброта и интимность Мотивы поведения.- завоевать авторитет высокого статуса, «входной билет» - девиантное поведение «запретный плод сладок»
16-18 лет	Завершение полового созревания Начало полового опыта Осознание своей индивидуальности Неповторимость и непохожесть на других Чувство одиночества-что усиливает желание общаться Что ведет к изобретательности
20 – 25 лет	Живут будущим Настоящее - это переход в будущее – потому Жизнь для них бесконечна Период зрелой и здоровой сексуальности
45 – 60 лет	Неуспокоенность Упорность в работе
60 – 70 лет	Поиск смысла прожитой жизни Стремление к молодым для подтверждения – что жизнь не зря прожита

Еще хочется обратить внимание на периодизацию возраста известного психотерапевта Сергея Ковалева и его опыте работы с семьями.

О ПЕРИОДИЗАЦИИ в жизни

В жизни каждого человека есть циклы, петли личной жизни.

Когда человек застряет в «петле» - уходит радость жизни

О возрастных периодах С.Ковалев говорит, что –

в **1,5 года** – важна МАМА – она дает базовое доверие в миру,

1,5 – 4 года – важен ПАПА – учит ребенка лидерству, ведет за собой, ПАПА-СПРАВЕДЛИВОСТЬ.

4 – 8 лет – проявляется способность болтать и понимать мир (это называют – развитием интеллекта)

8 – 12 лет – развиваются сексо-моральные комплексы (какой будет ребенок в будущем, его культура, мировоззрение). После 12 лет – наступает период «чистого листа», новый уровень жизни

ПЕРИОДИЗАЦИЯ взрослого человека.

Всем известно, что жизнь на Земле имеет периоды и они разные. В моде – повторение происходит каждые 25 лет; история человечества меняется каждые 100 лет (можете убедиться сами, почитав историю и сопоставив с сегодняшним днем).

По мнению психотерапевта - жизнь человека подчиняется 12 летнему циклу - 12, 36, 72, 144 - это полные циклы 3-х уровневые.

1 период – 12 лет (понижающий)- потом (стабилизация) – потом (повышающий)
36 лет в комплексе

2 период - 36 – 48 – 60 лет ...

О ЦИКЛАХ в жизни людей

0 – 6 лет – познание мира и себя, его еще называют «нулевым» периодом деятельности

6 -12 лет – образование, первичная социализация

12 – 18 лет – обучение жизни, дружбы ...

18 – 30 лет – обучение профессии

30 лет – период «ВЕРШИНЫ» своей деятельности и после 30 лет начинаются серьезные проблемы, это возраст построения своей личной структуры жизни – период социализации – семья, работа, друзья, соседи, карьера ...

И этот период должен закончиться в 42 года

До 42 лет – чаще – знаем что делать

После – наступает кризис среднего возраста!

30 – 42 года – период формирования структуры жизни личности

42 года – «ревуший сороковник», многие «застрают» в нем, не переживают, начинают запивать, депрессия, нет движения вперед, не видят смысла!

42 года – вершина достижений и приобретений, не будет помощи со стороны, не будет поддержки

Идет ощущение падения, возврата назад - в низ, ухода и ненужности

На самом деле - Наступает период «ВОЗВРАЩЕНИЯ СЕБЯ»

40 – 42 года – начинается нормальная жизнь для себя, период индивидуализации, когда личность принимая всех (работа, друзья, семья, дети)

42 – 54 года – период возврата себя себе

не находит себя в своей же жизни, есть ощущение «МЕНЯ НЕТ» - «ГДЕ Я САМ»

жизнь забита обязанностями, потребностями других

Это и есть – **возвращение к себе, возвращение себя, вернуть себе – то что до этого отдал в социум, вернуть САМОСТЬ**

Это период принятия себя- своего назначения- своего дела (НО НЕ ДОЛГА!)

Если не прожить и не найти себя, то в 52 года – наступает старость и дряхление (видели 50 летних стариков и 70 летних молодых) – это и есть период возвращения к себе и принятия этого

чтобы сохранить психическое, физическое и духовное здоровье **надо понять** – Я У СЕБЯ ОДИН- и это не эгоизм, это новый этап развития личности. И это серьезно

Но – есть и полуциклы – 3 года – 6 лет – 9 лет .

На этих полуциклах и могут «застрять» в петле люди.

Ходить по кругу и нет возможности выйти, т.к. не осознают, что не принимают данной ситуации и опыта.

НЕОБХОДИМО осознать – на этом этапе что-то закончилось (молодость, юность, мода... молодежавый старик - смешно) – это опасно и страшно – но факт!

Надо ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ – иначе «день прозрения» наступит , но позже и много и сразу все! Это опасно и страшно!

Необходимо **ОСОЗНАТЬ, ОЦЕНИТЬ** – что было до этого – ушло. Иначе «застрять» -/ и тогда – возврат назад, все начинает повторяться, но на новом и более опасном витке. Отсюда – скука, апатия, депрессия

Надо понять – что-то кончилось и если Вы «застряли», то когда начался период на котором завис

- что ушло и что было
- что нужно решить и как
- дать себе разрешение и право!
- чему научились по предыдущему опыту
- в чем ценность вашего опыта, на котором «застряли»
- что получили и какие будущие действия, движения

(напр. – научиться жить для себя, а не работать

- меньше работать для всех,
- пользоваться тем, что наработали а не работать дальше для «детей»,
- **НЕТ** девизу - поживем когда-то
- не ждать благости или поддержки от других ...)

Знать свою **МИССИЮ** – вот жизнедеятельность после 54

54 – 66 – период обретения космического сознания мудрости

66 – 78 - период космической мудрости

Есть циклы бытия – или – этапы жизни.

- 1) **ИМЕТЬ** – необходимо понять, что должны мы иметь на данном этапе, наши цели и стремления.

Если нет целей – там возникают проблемы

ИМЕТЬ не столько материальное, сколько духовное

- спокойствие, удовольствие, равновесие, уверенность
- друзья, родные, семья, родовые связи, социум в котором работаем

Как ни банально – **НАДО ХОТЕТЬ ИМЕТЬ**, а не требовать и выбивать и отрывать

Пространство изобильно.

Пространство – дружественная среда

2) **ЧТО ДЕЛАТЬ** – необходимо четко определить – что делать для достижения своей цели, своего **ИМЕТЬ**

3) **ЗНАТЬ** – что знать, чтобы сделать

- определить какая нужна информация

- компетентность делания

4) **ВЗАИМООТНОСИТЬСЯ** – значит «почистить» отношения с другими

Просмотреть – кто «полезен» и «бесполезен», в мире бизнеса и денег – это нормально

ЗАКОН – *подобное притягивает подобное*

- *причины и следствия*

- никто их не отменял

Есть необходимые и ближние отношения, механические отношения

Желательно 1 раз в 2 года выбрасывать свою записную книжку (произойдет хороший отсев – нужные люди перезвонят, найдут контакт, а остальные – «лишние» на данном этапе)

5) **БЫТЬ** – кем вы себя видите

- как отдыхаете, работаете и с кем

Т.е. Я **ЕСТЬ** – идентичность – с кем мы себя идентифицируем – тем мы и являемся

Нельзя идентификация – с пенсионером (жить для пенсии)

- с болезнью (кто-то, или информация о инфекции...)

- с одиночеством, безработным, нищим, ...

Пенсия - в нашей стране – конец.

Во всем мире – новая жизнь и путешествия, новые действия, жизнерадостность и целеустремленность, новые идеи и интересы

Был проведен психологами эксперимент, где рассматривались вопросы – может ли психологически человек вернуться в молодость и как это скажется на внешнем виде и поведении.

ЭКСПЕРИМЕНТ – несколько десятков пенсионеров на 2 месяца «вернули» в 50 годы – т.е. на 20 лет назад - они жили в стиле 50-х, мода, разговоры, газеты читали и музыку слушали ...

После эксперимента – обследования показали – внешне и внутренне – все помолодели на 20 лет!!!

Сценарии нашей жизни и **БЫТИЕ** – берем от родителей, семейного и школьного воспитания, установок и социальных правил

Любая жизнь – это расцвет, не зависимо от возраста -30-40-60...

Нет заката в жизни – мы его себе делаем сами. Жить можно очень долго

Есть люди – которые умирают задолго до физической смерти (шутка - умирают в 25, просто их до 80 лет не хоронят)

СИЛЬНЫЙ человек – это смысл жизни, планы на 3,5,10,15,20 лет и пр.

- пока есть смысл жизни, есть понимание будущего (увидеть детей, внуков, написать книгу, научиться играть в шахматы, построить дом – дерево-вырастить сына...)

Смысл жизни не в материальном (тут же власть, влияние, манипуляции)

Кто стремится к власти – в детстве был изгоем

Жизнь движется – и каждая ступень – не последняя

Успех – это достижения и власть и одобрение

Раздел 3 – Стрессы, техники релаксации

Слово «стресс» пришло в английский язык из старофранцузского и средневекового английского и вначале произносилось как «дистресс».

Первый слог постепенно исчез из-за «смазывания» или «проглатывания», подобно тому как дети превращают слово «because» в «cause».

Теперь слова эти имеют различное значение, несмотря на общность происхождения, так же как в литературном языке мы отличаем «because» (потому что) от «cause» (причина).

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной.

Дистресс всегда неприятен.

Стресса не следует избегать.

Полная свобода от стресса означает смерть.

Стресс связан с приятными и неприятными переживаниями.

Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть).

Приятное и неприятное эмоциональное возбуждение сопровождается возрастанием физиологического стресса (но не обязательно дистресса).

Стресс — обязательный компонент жизни,— отмечал Селье.

Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам

Таким образом, стресс — это напряжение, мобилизующее, активизирующее организм

для борьбы с источником негативных эмоций;

дистресс — это чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды.

В нынешней жизни, полной противоречий и неожиданных перемен, связанной для многих людей с отсутствием уверенности в завтрашнем дне, количество стрессов неуклонно растет. Как же от них защититься?

Для ответа на этот вопрос нужно понять, почему один человек буквально "вспыхивает" и реагирует на нежелательное событие бурной вспышкой эмоций, в то время как другой способен при тех же обстоятельствах сохранять спокойствие

и невозмутимость. О последних принято говорить, что у них есть "противострессовый иммунитет". Можно ли его добиться собственными силами?

Оказывается, что стать неуязвимым для стресса вполне по силам каждому страждущему, однако путь к этому лежит в неожиданном направлении. Для того, чтобы решить подобную проблему, человек должен научиться избавляться...

- от пережитков собственного прошлого,
-от своих детских недостатков.

Современные достижения медицинской психологии позволяют по-новому взглянуть на традиционные представления о способности человека противостоять жизненным трудностям. Дело в том, что **устойчивость к стрессам закладывается еще в детстве.**

И как бы неожиданно это ни прозвучало, именно в детстве лежат корни тех проблем, с которыми человек будет сталкиваться на протяжении своей взрослой жизни. Как именно это происходит?

Путем подражания, копирования поведения окружающих ребенок усваивает способы выражения своих чувств и разрядки отрицательных эмоций. К сожалению, ни в школе, ни дома не принято специально обучать детей правильному обращению с собственными чувствами.

Поэтому различные способы эмоционального реагирования на стресс у ребенка складываются исподволь, стихийно, как бы сами собой. Эти детские реакции, которые сохраняются в дальнейшем на всю жизнь, называются психологической защитой.

Перечислим вкратце ее разновидности.

1. Стремление человека переложить на других вину и ответственность за свои собственные ошибки.

2. Попытка найти утешительное объяснение происшедшим огорчительным событиям. Иными словами, попытка человека убедить самого себя, что произошло именно то, что все равно должно было произойти - причем именно с ним и именно подобным образом.

3. Примеривание на себя чужой роли, игра в кого-то, более сильного, более привлекательного, более удачливого...

4. Вымещение своего недовольства не на истинном виновнике, а на ком-то другом, более слабом или уязвимом.

Кстати, это наиболее распространенный психологический механизм бытовых конфликтов, столь омрачающих повседневное существование многих людей, а также антиобщественных и агрессивных действий.

Имеется в виду агрессия не только физическая, но и словесная, с которой мы сталкиваемся в быту: хамство, оскорбления, разговор "на повышенных тонах".

Типичная ситуация - вначале человек не проявляет свою агрессию внешне, пока этому препятствует окружающая обстановка (его обидчик выше по общественному положению - например, начальник на работе).

Зато потом, оказавшись в ситуации временной безнаказанности, он "отыгрывается", вымещая накопленные отрицательные эмоции на другом

человеке, выбранном на роль жертвы. Жертва при этом фактически расплачивается своим здоровьем.

Типичная житейская ситуация - грубый продавец и робкий покупатель или распоясавшийся чиновник и зависимый от его прихоти проситель. Подобным же образом могут разыгрываться и драматические семейные конфликты.

5. Огульное отрицание всего, что не совпадает с собственным мнением. Это напоминает детское упрямство, с одним только отличием.

Не ребенок, а вполне взрослый человек пытается избавиться от своих эмоциональных переживаний тем, что начинает делать все наоборот, вопреки очевидным фактам и наперекор требованиям окружающих.

6. Фантазирование - наиболее безобидный и в то же время самый "детский" вариант защиты. Это уход от реальной жизни в мир фантазий, в котором воображаемый "герой" добивается справедливости и выходит победителем из всех конфликтных ситуаций.

Нетрудно видеть, что все перечисленные психологической защиты представляют собой своеобразные "детские игры" взрослых людей, которые порой не только не способны разрешить жизненную проблему, а напротив, усугубляют ее.

Для того же, чтобы поставить стрессам надежный заслон, нужно заменить эти ненадежные, по сути детские способы защиты более зрелыми и эффективными, основанными на знании человеком законов, управляющих работой его собственного организма.

В качестве подобных методов можно рекомендовать современные, научно обоснованные системы психологической саморегуляции.

В первую очередь упомянем метод Ретри, который мы используем в своей практике.

Многолетний опыт показывает, что при желании освоить этот метод может каждый.

Стадии развития стресса.

1. Кризис

Итак, вот, собственно стресс, который начинается, это состояние, при котором психика полностью разрушается.

Первый этап разрушения заключается в том, что человек испытывает все, что он мог для того, чтобы преодолеть своё препятствие психическое, наступает такое состояние, в котором он предчувствует беду.

Т.е. первая стадия называется кризис. Т.е. человек чувствует, что беда пришла в его дом. Т.е. она как бы находится рядом, и он чувствует, что что-то ужасное происходит в его жизни.

Еще нет беды, возможно, а может она уже есть, но он еще не до конца понимает, много различных подсказок Пространства, которые начинают тревожить нас – мелкие неудачи, то постоянно попадаетея 13, то ворон много и все кричат, то слышим везде –плохо, несчастье, неудача – и это нас начинает тревожить.

2. Шок

Но когда человек находится в стрессе, как бы он ни боролся, даже если он молится Богу будет, всё равно наступает вторая стадия, которая называется «шок».

Т.е. человека выгоняют, с ним происходит то, что должно произойти.

Т.е. наступает шок. В состоянии шока человек полностью теряется, т.е. он полностью дезориентируется в ситуации. Человек, который имел внутреннее собственное достоинство, он уважал себя как личность, он как бы был сильным, он способен был свернуть горы.

В момент этого шока человек теряется полностью психически. И у него появляется такое состояние, что он просит помощи. Т.е. он бежит, сначала он бежит, помощь просит у людей, которым доверяет. Ну, как бы, близкие, знакомые, он просит у них помощи. Если они не могут ему помочь, он дальше идет к тем, кто пользуется силой какой-то, авторитетом.

Там, астрологи, психологи. Он к ним идет. Дальше, если они ему не помогают, он просто ищет, там, себе различных монахов, еще кого-то, чтобы кто-то хотя бы ему помог. Т.е. он метается.

В состоянии шока человек сначала метается, а потом, вторая стадия шока заключается в том, что он перестает метаться. Он начинает сильно терять силы, и он как бы замыкается в себе. И в это время у него развиваются следующие симптомы. У него пропадает аппетит. Ему не хочется кушать, и у него пропадает сон.

Эти два симптома, указывающие на то, что стресс развивается по полной программе.

Три симптома.

Первый симптом – человек начинает бегать, просить о помощи

Второй симптом – это теряется полностью аппетит. Не чуть-чуть там аппетит прошел, а вообще его нет. Человек кушает, у него пища в рот не лезет просто. Он её вставляет в рот, а она не лезет, не жуется. И у него пропадает сон, он не может спать.

Психика не справляется с той ситуацией, которая у него в жизни произошла.

Поэтому стресс – это далеко не безопасная вещь. Она может угробить человека позже.

На самом деле стресс, он забирает продолжительность жизни, сокращает ее.

3. Состояние "как будто ничего не случилось"

Дальше. Следующий третий этап заключается в том, что человек, т.е. он начинает кушать уже, у него получше становится сон, и в это время он, ну, эта стадия характеризуется тем, что он начинает впадать в такое состояние, как будто ничего нет. Он делает вид, что ничего нет.

Он начинает все отрицать, что вообще это так сложно и серьезно. Он начинает себя вести, как будто ничего не произошло.

На этом этапе. Т.е. он пытается как-то бегством спастись с этого психического состояния, в которое он вошел

Он идет к экстрасенсу, у которого есть своя роль в его жизни. Знаете, часто человек идет туда, где ему должны сказать то, что он хотел услышать.

Знаете, у нас есть такая интуитивная склонность, человек в состоянии, когда он находится в состоянии стресса, он всегда идет туда, т.е. как антенна его тянет, понимаете, идти туда, где ему скажут то, что он хочет услышать, понимаете. Или что-то еще такое, очень сильно обнадеживающее. Эта стадия отрицания необходима, но она не должна быть затягиваться, не должна вводить сильно в глубокую иллюзию.

4. Гнев на судьбу

Следующая стадия, которая возникает – это гнев.

Человек начинает очень сильно как бы негодовать внутри себя. Это не тот гнев, который возникает у сильного человека, который там на ложе своей гордости клеймит всех. На самом деле этот гнев, который возникает в результате стресса, он имеет совсем другую природу.

Это гнев, это больше выражение своего протеста против того, что происходит. Человек протестует изо всех сил, которые только у него есть. Он не хочет, он не верит, он не согласен с этим.

В этом заключается эта стадия, её особенность. И в это время человека надо просто позитивно поддерживать.

На этой стадии тоже с ним не надо говорить, как решать проблему.

Ему нужно просто на стадии гнева, человека надо успокаивать и поддерживать.

Говорить: «Ты прав, ты хороший, ты молодец. У тебя все будет хорошо». Т.е. когда человек находится в состоянии стресса, люди должны занимать его позицию. Т.е. они войти должны в его лагерь и занимать его позицию в жизни. Они должны ему помогать, они должны на его стороне стоять.

5. Спор с судьбой

Дальше, когда гнев проходит, на пятой стадии развития этого состояния человек начинает чувствовать, что что-то не так он делал в своей жизни. Он начинает, у него появляется, ну, голос совести.

Он трезвеет постепенно человек, и у него появляется ощущение, что все не спроста произошло в его жизни.

Что он как-то сам причастен к тому, что произошло.

Что у него есть какая-то собственная проблема, которая вызвала все эти события.

И, так как собственная проблема-то на самом деле есть, и она является основой всех этих событий, но человек психически не способен это даже принять и понять, то у него на этой стадии, на пятой, начинается спор.

Или спорит с врачами, или спорит с болезнью, или спорит с судьбой, т.е. он с кем-то должен спорить в это время.

-любому, потому что он не согласен с тем, что надо, ну, все что произошло принять на себя. Что удар нужно принять на себя. Он не готов, у него нет сил, принять удар на себя.

Только на самой последней стадии он может принять удар на себя, когда уже фактически он вышел из стресса.

На стадии спора человека надо опять поддерживать.

Он будет жаловаться на человека, ему нужен друг, в это время, на стадии спора. Если на стадии гнева человеку ничего не надо, он просто декламирует в это время, ходит, что типа «вот так вот и вот так».

То на стадии спора ему нужен друг, с которым он должен обсуждать виновника. Или обсуждать то, что стало причиной его проблем. Т.е. на стадии спора ему нужно обсуждать, он должен доказывать свою точку зрения кому-то.

И в это время нужно занять роль друга, который будет слушать все, что ему будут доказывать.

Т.е. надо соглашаться, поддакивать, любить человека. Т.е. ему нужна любовь в это время, ему не нужна правда.

Если на стадии спора у него, допустим, психика рушится, то в этом состоянии он, знаете, есть такие по улицам ходят, постоянно с кем-то ругаются.

Вот это такое состояние возникает. Ч

еловек идет и постоянно спорит, спорит с кем-то. Идет по улице, ругает кого-то, ругает, никого нет вокруг. Он ругает вслух, т.е. это как раз срывает психику на этом уровне.

6. Чувство вины

И, шестая стадия заключается в том, что человек входит в такое состояние, что на самом деле, гнев у него успокаивается, и у него прямо противоположное чувство нахлынывает, он начинает себя во всем винить.

Причем, эта стадия вины, она именно характеризуется не тем, что человек трезво себя обвиняет в чем-то и пытается ставить перед собой задачи. Вы знаете, как себя надо обвинять?

Надо раскаяться во всем и найти способ, как можно исправиться.

В этом заключается обвинение себя. А если человек себя терзает, «я виноват, я плохой», там, то, се, это не помогает.

Понимаете? Потому что человек в это время себе не предоставляет себе никакой альтернативы. Ну виноват, а что дальше? Что делать

И человек постоянно винит себя, винит.

Он считает себя неудачником в жизни.

Он считает, что у него все плохо, там, и т.д. И часто на этой стадии люди спиваются, на стадии вины. Т.е. начинают в бутылку, потому что человеку очень трудно.

Если гнев как-то перенести можно, там, спор, отрицание.

Но вину перенести очень сложно, потому что самое сложное человеку в жизни – это считать себя неудачником.

Это самая большая проблема, которая только бывает в жизни человека.

И на этой стадии человек нуждается уже в серьезных объяснениях.

С этого момента, с шестой стадии развития стресса, человек нуждается в заботе психолога. Или лучше этого человека назвать духовником, или ну наставником. ему нужна помощь, такая разъяснительная работа.

В чем на этой стадии человек нуждается? Он нуждается в совместной жизни с людьми, которые живут правильно.

Фактически на этой стадии развития стресса очень благоприятно человеку поехать, допустим, на недельку отпуск взять и поехать пожить в монастырь где-нибудь.

в это время человеку нужно необычное общение. Общение людей, которые способны с этой ситуацией справиться, которые имеют на это силу

На стадии вины человек должен победить вот эту идею, что нужно постоянно себя в чем-то обвинять.

Человек должен захотеть думать о чем-то возвышенном в это время. И в этом будет заключаться победа. Когда человек начинает думать о возвышенном, он побеждает себя в это время. И таким образом он утверждается в себе как личность.

7. Паника

Если человек на стадии вины не воспрял духом, не встал на путь, т.е. не собрался с силами, то следующий этап наступает такой, что он не знает, что ему делать. И в это время наступает паника.

Человек не знает, куда ему бежать, что ему делать, где ему жить, как ему жить, что дальше делать. Т.е. у него в жизни все как бы неопределенно, он не знает вообще, чем заниматься, как дальше жить.

он не понимает как дальше действовать, потому что разум в это время еще не работает, а желание жить уже появилось. И несоответствие между возможностями и желаниями возникает.

8. Депрессия

И когда это несоответствие длится слишком долго, то восьмой этап развития стресса – наступает депрессия.

Т.е. у человека просто такое ощущение, у него самооценка достигает самой низкой черты в это время.

Во время развития этого стресса самооценка достигает самой низкой черты, и в это время он начинает думать, что он ни на что не способен, что его жизнь, она такая вся глупая и ненужная, и несчастная.

На стадии депрессии, человеку нужна духовная помощь по типу духовной музыки. Дома постоянно должна играть духовная музыка дома. Дальше, ему надо жить, однозначно ему надо жить в каком-то месте, где занимаются духовной практикой. Ему надо пожить там какое-то время, чтобы выйти из депрессии.

Если не помогает, нет такой возможности, надо пожить в лесу.

Где-нибудь в деревушку, в деревеньку какую-то поехать к родственникам, пожить в лесной местности. Где люди живут спокойной жизнью, где они там просто работают, трудятся спокойно, там, ухаживают за животными.

Хорошо во время депрессии поухаживать за животными. Коровку подоить, там, поухаживать за ней. Во время депрессии хорошо ухаживать за грудными детьми маленькими, чтобы ну как бы почувствовать семейное счастье, что оно есть, как-то так вот себя разгрузить таким образом.

Но самый лучший способ выхода из депрессии – это такое глубокое погружение в духовную жизнь, молитву. Можно поститься кстати, в депрессию хорошо помогает, когда человек посты соблюдает, его как-то встряхивает тоже.

Праздники религиозные помогают в это время.

9. Поиск себя в жизни

Человек постепенно выходит из депрессии, и у него появляются силы, начинают появляться силы - это этап поиска.

У человека нет цели, он уже жить хочет, но не знает как. И он начинает искать. Т.е. человек ищет где найти то, что никогда его не подведет в жизни. Где найти то счастье, которое его никогда не подведет. Иногда он конечно может ошибаться и находит не то. Но вы должны понять, где искать.

Искать надо в духовном

Вот, и в это время, когда это происходит, у него происходит контакт с целью.

Его разум устремляется со всей силы к той цели, которую он нашел. У него скапливается эта сила желания жить.

И тонкой нитью счастье начинает потихоньку вливаться в психику человека.

И в это время он трезвеет. Вот после того, как он почувствовал, что он нашел, у него начинает жизнь возвращаться в него. Он такой начинает, у него как бы легко становится внутри.

Такое что-то появляется, и он начинает смотреть на жизнь трезвыми глазами.

Т.е. он начинает принимать реальность, он смотрит на людей, начинает их замечать, что у них есть свои радости.

До этого, до этой стадии до всей, человек не реагировал, ему даже противно было смотреть, как люди смеются, улыбаются.

10. Принятие реальности

Принятия реальности, человек начинает, допустим, кто-то улыбнулся, и у него в ответ тоже улыбка возникает. Т.е. он как бы начинает резонировать с счастьем людей, т.е. он начинает чувствовать, что это возможно.

На всех этих стадиях, до десятой стадии человек не может улыбаться другим людям искренне. Он не может принимать их счастье. Ему тяжело смотреть на чужое людское счастье в это время.

Но когда он принимает реальность, у него какая-то цель высокая в жизни появилась, он улыбается, радуется всем. Как бы начинает заново жить, цветочки распускаются. Листочки начинаю. Это значит, что он принял реальность, т.е. цель появилась. Солнце взошло. Солнце олицетворяет радость, счастье.

11. Принятие перемен

Начало перемен, заключается в том, что у человека, так как счастье наполняет его, он оживает все сильнее, сильнее, сильнее, и у него появляется возможность работать над собой. Он начинает чувствовать, что психика его меняется, что у него возрождается все как раньше, жизнь опять начинает течь по его психике, что опять все заново рождается его судьба.

12. Появление новых возможностей

Дальше, двенадцатая стадия – возможности появляются новые. Если это связано с личной жизнью, человек начинает видеть, что он не потерянный, что ему можно опять себе найти кого-то, он начинает смотреть, там, на девушек, они смотрят на

него, там, и т.д. Т.е. у него появляется возможность опять дальше жить как-то.

13. Переосмысление жизни

Человек начинает думать, почему же так у него в жизни произошло, и он делает выводы. И он реально начинает жить по-другому.

Т.е. после перенесенного такого стресса, если человек очень серьезно начинает к своей жизни относиться. До этого он как жил? Как все, просто по течению плыл и все. Жил и жил себе.

Но когда он через стресс, вот такую мясорубку, прошел, он уже не может вот так жить как все. Он не может так просто жить, ему надо обязательно что-то в жизни важное своей сделать.

Ему нужно работать над собой, ему нужно меняться, нужно продвигаться вперед. Он не может уже принять обычную жизнь, как все.

14. Духовный рост

Человек начинает очень бурно развиваться психически.

Т.е. у него все восстанавливается, у него происходят изменения какие-то в жизни серьезные.

Можно просто йогой заниматься, правильно питаться, изучать как правильно жить, проходить курсы, там, и все прочее. Это может стоить очень дешево. Все индивидуально там будет, там, подбор питания, подбор специй, там, еще что-то подбор трав, подбор пищевых добавок, там.

Самое главное, там будет атмосфера вот такая духовная.

Там будут, очень активно будем заниматься духовной практиками, там, совершать разные и еженедельные и т.д. Психология здоровья, психология аюрведы. И также специализация по астрологии, по йоге,

Еще есть множество различных стрессов, я выделила, по своему мнению – наиболее важные виды стрессов.

В нашей жизни много стрессов и их разновидностей. Давайте рассмотрим некоторые из них.

Виды стресса

1 - Стресс большого города – вне конкуренции

Чем быстрее идет развитие нашего общества, тем больше нарастает уровень тревожности у людей. По статистике начала XX века нездоровым беспокойством страдал каждый седьмой городской житель. Теперь через сто лет – почти каждый!

Причем это уже не зависит от возраста, профессии и места жительства. А способность сопротивляться беспокойству снижается. Homo turbidus – человек тревожный – особый вид, среда обитания которого преимущественно крупные и средние города.

Хотя уже все чаще встречается и в провинции. Наличие регулярного питания и двух выходных в неделю никак не влияют на его болезненный уставший вид, жалобы на головную боль, скачки настроения.

Мысли в его голове носятся с бешеной скоростью. Его невозможно застать в безмятежном состоянии. Периодически он пытается послать свое беспокойство подальше, радуется этому несколько минут, потом снова беспокоится от вопросов «Насколько подальше?

А вдруг там нет сети?» и все возвращается на круги своя.

Жизнь в городе всегда считалась более цивилизованной и удобной.

Здесь комфортнее быт и больше развлечений. Но сам по себе мегаполис достаточно мощный источник стресса. Унылые серые цвета, огромное количество машин, синдром одиночества в толпе, спящая масса людей, невозможность сохранить дистанцию для личного пространства в 50 см - и так по несколько часов в день. Не забываем и о быте.

Приобретая бытовую технику, мы бурно радуемся тому, что больше не придется вручную стирать и мыть посуду. на ручную работу по дому времени уходит гораздо меньше. Зато оно сполна уйдет на обслуживание техники и переживания по поводу ее функционирования. Внезапные проблемы с техникой способны здорово выбить нас из колеи – уж очень быстро она нас к себе приручает.

Не в лучшей форме будет тот, у кого с утра не заведется машина и придется ему, бедолаге, добираться на работу общественным транспортом. А там его ожидает очередная порция стресса.

Статистика утверждает, что чем больше в населенных пунктах телеканалов, тем выше у людей общие показатели знаний и эрудиции. Но эта медаль имеет и обратную сторону. Специалисты университета Беркли (Калифорния) высчитали, что одной минуты просмотра негативных новостей вполне достаточно, чтобы следующие 12 часов провести в состоянии тревожности. А на каждого работника офиса в день приходится до 700 кб информации, другими словами стресса.

Мир современного человека практически не ограничен никакими существующими нормами морали, которые носят больше рекомендательный, чем ограничивающий характер.

Только свободная личность способна проявить себя в полной мере, но эта же свобода является источником сильнейшего стресса – поскольку выбор делаешь сам, то и за последствия сам отвечаешь.

Вот это и делает выбор поведенческих реакций таким мучительным! Есть люди, которые в магазине способны замучить и себя и продавца, пока определятся, какие джинсы ему приобрести из сотни одинаковых по качеству и цене. А что тогда говорить о выборе спутника жизни или профессии?

И конечно же – синдром хронической усталости – отдельная тема, но он есть мощнейшим источником стресса большого города. О этом синдроме мы еще поговорим.

2 - Женские стрессы

Стрессы, разрушающие женщин 1- бытовые стрессы

Лидирует в топе немытая посуда

Женский подход. Грязная посуда валяется по всей квартире: на диване, где он смотрел телевизор, тарелка в пятнах кетчупа, далеко в холодильнике пустая кастрюлька, из которой тайком съедена последняя котлета, возле компьютера батарея из чашек, в которых начала зарождаться примитивная

жизнь... Ага, значит, на стрелялки после работы силы находятся, а донести несчастную чашку до мойки — нет? Не говоря уже о том, чтобы помыть ее после себя.

- **Мужской подход.** Если в вашем хозяйстве появилась [женщина](#), которая всю посуду отмывает чуть ли не на лету, то настоящий мужик может расслабиться и получать удовольствие. Можно жить по правилу «Откладывай на послезавтра то, что можно отложить на завтра». Ведь регулярный и продолжительный приступ лени является двигателем прогресса — таким образом был придуман пульт от телевизора и прочей техники.

Посиделки на унитазе

Женский подход. Стараясь никого не разбудить, особенно [сладко храпящих](#) и перетянувших на себя все одеяло, тихонько прокрадываешься в заветную кабинку... и СЮРПРИЗ! Со всего маху плюхаешься голым местом прямо на фаянс и чувствуешь, что ледниковый период — это не миф! Неужели после того, как сделал свое дело, трудно совершить одно движение рукой? Или он забыл, что на систему автоматической регулировки сидения мы еще пока не накопили? Ладно бы он сам никогда не заседал на этом троне с газетами, складировав их здесь пачками!

- **Мужской подход.** Научного объяснения тому, что сиденье унитаза должно быть в лежачем положении, не существует. Куда логичнее держать его поднятым, чтобы под крышкой грязь не скапливалась. Ведь даже межкомнатная дверь не всегда бывает закрыта. И вообще, делать упражнения «опустить — поднять» — личное дело. Мой унитаз, что хочу, то и делаю.

Незаправленная постель

Женский подход. Как только поменяешь [постельное белье](#) на чистое до хруста — хочется, чтобы оно радовало тело и глаз как можно дольше. Но через пару дней на него ложиться неприятно — оно уже измято до предела. Неужели так трудно поправить простынь, подвернуть одеяло и ровно накрыть покрывалом? Дел на пять минут, а постель стоит разобранная до вечера, собирает всю пыль, еще и кот на ней толчется.

- **Мужской подход.** Если белье насильственно выпрямлять, оно чище не станет. Все, кто служил, помнят, как придавали постелям строгие геометрические формы. Но мы уже давно дома, всевидящее око Родины уже не страшно, имеем право жить не по уставу... Если это нам позволит наш внутренний сержант.

Тюбик с пастой

Женский подход. У пасты в тюбиках только две проблемы — незакрученный колпачок и мужская мода выдавливать ее не с конца. Что теперь — покупать ему отдельную пасту? Почему ради одного неряхи в квартире надо увеличивать семейный бюджет?

- **Мужской подход.** Перефразируя Цезаря, пришел, увидел, надавил. Мой бог — скорость. Зубной пасте внутри ничего не будет. Не скиснет и не выдохнется, это не клей. Вот его открытым настоящим мужик ни за что не оставит!

Разбросанные носки

Женский подход. Если в вашей семье муж и сын скромно прячут носки в ботинки или тапки, считайте, что вам крупно повезло! Гораздо менее приятно спотыкаться через кучу грязных носков возле кровати или корзины с грязным бельем. И там же рубашка с майкой, которые не долетели до места назначения и приземлились рядом. Что поделаешь? Надо было за баскетболиста замуж выходить!

- **Мужской подход.** Как там у Эйнштейна? Все относительно. Порядок — это не там, где все разложено по цветам и размерам, а там, где вещи имеют свое логичное место. А с носками место встречи изменить нельзя — возле кровати! И вообще, если считаете, что носки возле кровати нарушают вселенский порядок, загляните в собственную сумочку — вот где хаос!

Стресс 2 - Суперженщина

По данным украинской статистики, которые типичны для всего постсоветского пространства, из 10 женщин 6 считают основным фактором успешной карьеры и личной жизни эффективные внешние данные.

Французский психолог Жак Ланан привел доказательства того, что наша жизнь проходит в трех измерениях:

реальном,
воображаемом
символическом.

С первыми двумя все ясно, а вот символическое – это часть национальной культуры, благодаря которой мы определяем свое место в этом мире.

Символы для нас – это ориентиры, по которым мы чувствуем свою адекватность обстановке и понимаем, кто перед нами стоит.

И вот наш менталитет считает символом успеха натуральную шубу, бриллианты и физическую красоту.

О красоте и успехе давно сложились стереотипы:

- только красавица может быть по-настоящему счастлива;
- если женщина хорошо выглядит, значит, у нее все складывается наилучшим образом;

чем эффективней выглядишь, тем быстрее реализуешь шанс на успех.

Причинами подобных стереотипов психологи называют **тотальную неуверенность в себе** и неумение выразить себя иначе, чем через создание определенного имиджа.

Поэтому советуют применять эффект контрастов.

Он состоит в том, что люди среднего достатка почувствуют себя ущербными рядом с миллионерами и состоятельными по отношению к нищим.

Мы постоянно оцениваем свою внешность и фигуру с окружающими и делаем это бессознательно и часто не в свою пользу.

ваш имидж так же, как и тело, применяет «разгрузочные» дни. -
хотя бы раз в неделю проводят сутки без макияжа в старых потертых джинсах и простой майке, отдыхая от гламурных штучек. При этом становятся сами собой! А это очень полезно.

Стресс 3 - Диета – мощный женский стресс

Диета для похудения давно стала культом, предметом поклонения, стилем жизни, темой разговоров. Уже дошло до того, что диета приобрела социальную значимость.

Но - проблем с психикой не избежать! Кардинально меняется:

Настроение. Сначала оно на подъеме от первых результатов. Потом начинает напрягать и надоедать необходимость покупать специальные продукты и особые способы их приготовления.

Часто наступает равнодушие к работе и домашним делам.

Мышление. Человек голодный постоянно думает о еде. Из-за этого он может чаще ошибаться в рабочем процессе. Желание нормально поесть становится фоном жизни. Еда становится сверхценной идеей, которая постоянно обсуждается.

Реакции. С началом любой диеты у женщин повышается раздражительность и агрессивность увеличивает наше напряжение.

Мы уже не в состоянии расслабиться и постоянно на взводе.

Одно слово или замечание домашних вызывает горную лавину раздражения на их головы. Поэтому дети обычно шепотом говорят «Мама на диете», как будто мама с гранатой в руках.

Сон. Поначалу ухудшение сна воспринимается как избыток бурлящей энергии. На самом деле организм бодрствует, надеясь раздобыть пищу. Ну какой может быть сон, если идет «охота»! Если организму отказывают в «добыче», то днем от чувства усталости и разбитости появляется желание прилечь.

Интересы. Они легко помогают определить, насколько диета вам подходит. Если вы устаете от общения и привычных занятий, и вам часто даже не хочется выходить из дома, то вы слишком себя ограничили в питании, надо подкорректировать рацион.

Отношения с людьми. Тяжело худеть в одиночку, когда нет поддержки со стороны окружающих. Разногласия могут возникать на пустом месте.

Длительная диета меняет характер не в лучшую сторону - возникают раздражительность и обидчивость.

Женщина будто выключается из общения.

Следующий, Стресс 4 - [Две хозяйки одного дома](#)

Классический сюжет семейной драмы - когда две хозяйки делят одну кухню. Споры и нравоучения по поводу борща и цвета занавесок кого угодно доведут до белого каления. Эта проблема зависит от разных факторов !

Взрослость

Когда дети вырастают и обзаводятся семьями, жить с ними в одном жилом

пространстве становится очень трудно. Это одна из первых причин конфликтных ситуаций. Причем родительская забота умиляет, если жить отдельно от родителей и раздражает, если жилье одно на всех. Как можно чувствовать себя взрослым, если каждый день слышишь: «Оденься теплее, не стой на сквозняке, и пр.»

Личное пространство

Отсутствие возможности вести себя, как вздумается, приводит к давлению, скованности, [постоянному напряжению](#)

. Если вы не в силах расслабиться ни на минуту, то волей-неволей у вас будет накапливаться раздражение на тех, кто лишает вас этой возможности.

Разница в возрасте

Как правило, взгляды на жизнь у разных поколений несхожи, причем более старшее любит поучать более младшее, навязывая свою точку зрения довольно настойчиво. А если мама или свекровь очень пожилые, то они поневоле забирают у вас часть вашей энергии

Нерешенные проблемы детства

Отношения детей и родителей чаще всего бывают очень сложными - негатив, пережитый в детстве, может годами мучить вас и во взрослой жизни

Сколько детей обижено на маму и папу, которые оставили их с бабушками и дедушками, а сами уехали на заработки, чтобы было на что жить!

Стресс 5 - [Синдром «Я сама!»](#)

присуща особенность за все хвататься самой и морально все взваливать на себя. в перечне приоритетов ставим себя на последнее место, да еще и работаем за всех - для нас это норма, а на Западе - дикость.

Все взвалить на себя и контролировать других членов семьи под девизом - я лучше сделаю. Это называется - ЭФФЕКТ ТЕРЕЗЫ

Вот портрет современной героини-славянки: гиперответственная, семейно-ориентированная, терпеливая, сильная натура, из тех, кто «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет», на износ работает, и ничего не просит для себя самой.

А потом - Стресс 6 - [Где моя награда?](#)

Сказочное наследие за рубежом уже давно пересмотрено, а у нас по-прежнему популярна [сказка о Золушке](#).

Мораль сей басни - поощрение приходит к тем, кто приносит себя в жертву.

Поэтому ради такой награды, как замужество, наши женщины готовы самостоятельно заниматься бытом (чтобы, не дай Бог, муж не бросил), а ради квартиры через 20 лет героически вкалывают на производстве.

Вот и получается, что «ген самопожертвования» в нас заложен исторически.

Истинная независимость проявляется в том, что женщина [остается сама собой](#), а не ищет судорожно мужского одобрения.

Берем пример. Американским [врачом](#) Робертом Элиотом сформулированы 2 золотых правила здоровья: одно - не переживать по пустякам, второе - в

жизни все пустяки. Он утверждает, что если бы женщины относились ко всему проще, они жили бы еще дольше.

Рекомендация *Создавайте сами себе как можно больше поводов для положительных эмоций! Приятное волнение, увлеченность и радость с успехом заменят сладкое, мучное и жирное.*

Источники стресса:

1) истощение на работе

Для большинства из нас главный источник стрессов — эта наша работа.

- Сверхурочные часы,
- долгие поездки на работу
- нереальные сроки, чертово начальство,
- служебные отношения, брызжущие ядом сотрудники, вспыльчивые клиенты

Увеличение рабочей нагрузки приводит к тому, что на личную жизнь остается все меньше времени.

Уже одни слова: сокращение штатов, организационные перестановки, досрочный выход на пенсию — заставляют тужащего испытывать страх и неуверенность. То, что служащие стали чаще испытывать стресс, показывают такие данные (по США).

2) „Ведите себя, как Женщина, думайте, как мужчина, и работайте, как лошадь”

Женщины испытывают на работе еще больше стресса. Несмотря на всю эту шумиху о правах женщин и половом равенстве им все еще приходится терпеть дополнительная нагрузка и ограничения на работе.

Труд женщин ниже оплачивается, и по службе их продвигают значительно реже чем мужчин.

Если у женщины есть ребенок, ее карьера может быть переведена на "путь мамы", который ограничивает ее карьерный рост.

Сексуальное преследование — еще один источник стрессов. Женщина оказывается в ситуации, когда и молчание, и открытые жалобы не сулят ей ничего хорошего. Еще

Женщины могут испытывать стресс и от мысли, что другие считают причиной их повышения или приема на работу блатных, а не реальные заслуги.

3) Истощение дома

Покинув рабочее место, вы понимаете, что личная жизнь тоже не лишена стрессов.

Домашняя жизнь становится более напряженной, чем была раньше.

Обед должен быть приготовлен, комнаты убраны, одежда почищена, счета оплачены, рутинная работа выполнена, покупки сделаны, машина отремонтирована, телефонные звонки отвечены, домашняя работа проверена, дети отправлены утром в школу, а вечером за браны из нее. Я не забыл о собаке?

4) Не хватает Времени на отдых

Мы не умеем отдыхать, нас не научили этому.

Отдых нужен не только раз в год или полгода.

Отдыхать надо учиться каждый день – после работы не скакать на кухне, а 20-30 минут побыть в спокойном состоянии.

Помните фильм «Москва слезам не верит». Там во второй серии главная героиня, когда пришла домой и попросила 15 минут отдохнуть и потом будет готовить. Помните?

Оказывается – это мудро, нужно переключиться от рабочей жизни на домашний быт. Отдыхать нужно каждый день, каждую неделю – выходить в парки, на пикники, гулять по улице, ездить на выставки. Это важно для восстановления психики и обретения внутреннего комфорта.

Я не говорю про отпуск – потому как в отпуск нужно обязательно менять обстановку – ехать на море, речки, дачи, поля, луга и общаться с природой. Очистимся отдышать и восстанавливаться.

5) Нетипичные семьи

Иногда стресс становится результатом изменений в семейной жизни. Распространенный стереотип семьи, в которой отец идет на работу, а мать остается дома и заботится о детях, все реже встречается в реальной жизни.

Чаще всего работают оба родителя, и бывает, что они вообще редко видят друг друга. Около половины таких браков заканчиваются разводом.

Кроме ^{того}, быстро увеличивается количество семей с одним родителем.

Иногда мужу и жене приходится работать в разных городах.

6) Женской работы не видно

Добавьте к работе по дому материнские обязанности, и вы получите полную картину того, сколько забот взваливается на плечи женщин.

Домашние обеды и ужины, проверка уроков детей, приготовить одежду и сумки на следующий день. А если мама с грудным ребенком – это вообще стресс, а не стресс. Потому как никто не видит домашней работы – вопрос «Что ты делаешь целый день» умиляет и убивает женщину как хозяйку и просто женщину. Выходит – полы моются и пылесосятся сами, рубашки и трусы стираются, гладятся, вешаются на вешалку сами, обед – растет в холодильнике, как и продукты на него же, ну и так далее.

А фраза «Что ты делаешь, ведь ребенок постоянно спит»? Как. Круто. А посадить умных наших родных на домашний паек домашних Ничего неделаний – как быстро будут усталые и требовать внимания к себе?

Достаточно часто наши женщины оказываются в ситуации когда им приходится заботиться о стареющих и недужных родителях, не говоря уже о детях.

Такой "стрессовый сэндвич" из двух поколений особенно изматывает женщину и в физическом, и в эмоциональном планах.

7) Денежные проблемы

Деньги могут как быть, так и не быть источником всех зол однако беспокойство о них определенно сказывается на нашем душевном состоянии.

Подсчет расходов в конце месяца доказывает, что жизнь сегодня вовсе не дешева.

Плата за обучение, лечение, отдых детей в лагере, поездки, вычет налогов и откладывание сбережений на старость — все это ложится на ваши плечи.

С увеличением расходов растет и уровень стрессовой насыщенности жизни.

8) Новые источники стрессов – новые технологии

- Интернет – фейсбук – одноклассники – скайп и т.д.
- мобильные телефоны – мощный энерговампиры, мы ведь его уже под подушку положим, и если –не дай Бог – забыли дома – бросаем все и возвращаемся домой. Психологи уже нашли и фобии – телефонофобия – страх потерять, страх ждать звонка, страх недозвониться и т.д.
- домашние кинотеатры – особенно большой экран в маленькой комнате. Это опасно для нашей энергетики,
- плееры
- игровые автоматы и т.д.

9) Значение мелочей – важная деталь, которая влияет на создание стресса у человека

- шумное уличное движение;
- громко разговаривающие соседи;
- грубые продавцы;
- скопления людей;
- неработающие телефонные автоматы;
- доставка заказа на дом "с девяти утра до пяти вечера";
- длинные очереди;
- отсутствие общественных туалетов;
- звонок мобильного телефона в театре, ресторане, другом общественном месте.

10) Завышенные ожидания

Ожидания – вот мощный источник наших проблем, страхов, стрессов. Например – девушка живет с мужчиной и ОЖИДАЕТ, что он через 3 года совместной жизни все-таки предложит жениться на ней и как горько и печально, когда он просто исчезает из жизни, в лучшем случае с фразой – прости, ты не мой идеал.

А ожидание найти престижную работу, берут на испытательный срок на 3 месяца, и Вы ОЖИДАЕТЕ, что получите, примут, а Вам говорят – не подходите.

Много можно примеров описывать.

Я помню, как много лет назад я пожаловался своему дедушке что недоволен работой.

Он ответил мне: "Почему это она должна тебе еще и нравиться, если ты получаешь за нее деньги?"»

Ожидаем хорошей премии, вкусного пирога, горячего кофе...

И если не оправдываются наши ожидания – стресс, депрессия, обиды на окружающих.

Подумайте.

11) правильное использование времени в нашей жизни

Эффективное использование времени

у нас есть компьютеры, микроволновки, Internet, мобильные телефоны..., список можно продолжать и продолжать.

Однако, у нас почему-то не появилось свободного времени, которого мы так ожидали. Даже наоборот; жизнь стала еще более хаотичной и скоротечной,

За один день человек в среднем должен:

- спать по крайней мере 7 часов 30 минут (если бы так было всегда!);
- работать 8 часов (никуда не денешься!);
- отводить на еду 60 минут;
- наводить красоту 49 минут;
- Делать рутинную работу 66 минут;
- ходить по магазинам 17 минут;
- готовить обед 35 минут;
- добираться на работу 51 минуту (плюс столько же обратно)!
- смотреть телевизор, Комп или видео 120 минут (ей-богу!)

Если принять в расчет то, что в сутках только 24 часа

то в этом списке нет детей, домашних животных, авто и т.д., оказывается, что у нас почти не остается времени на себя.

Именно поэтому время, или скорее его становится еще одним виновником стресса.

Последствия стрессов

Когда стресса много, тело начинает сбоить.

Сначала понемногу — болит голова, ломит кости. На втором уровне стресса тело начинает отекает.

Телесные жидкости отвечают за эмоции, и их застой свидетельствует о том, что есть эмоции, с которыми мы не справляемся.

Третья фаза стресса — появляются жидкостные образования, например, кисты, — это складирование эмоций.

Эмоции нам даны для решения жизненных проблем, но часто мы, как животные, бросаемся «в одни и те же ворота» и раз за разом переживаем одно и то же.

На физическом уровне, наиболее типичными проявлениями затяжного стресса и накопленных неотрагированных отрицательных эмоций служат:

- 1) скачки артериального давления (обычно его повышение).
- 2) Боль в области сердца, возникающая вне связи с физической нагрузкой и имитирующая стенокардию.
- 3) Боль в области живота, имитирующая заболевания органов пищеварения (особенно боли блуждающего или "схватывающего" характера; последние могут сопровождаться расстройством стула, носящим народное название "медвежья болезнь").
- 4) Сердцебиение или перебои сердца.

5) Боли в спине, часто имитирующие радикулит.

6) Боли в области шеи и головы (особенно в затылочной области или мигренозного характера, охватывающие одну половину головы).

7) "Перехватывание" голоса, ощущение "комка" в горле. Может появляться нарушение глотания и тошнота.

8) Одышка, не связанная с болезнями органов дыхания и как чувство "неудовлетворенности" вдохом, сопровождающееся желанием вздохнуть поглубже.

9) При этом часто возникает ощущение онемения и покалывания в руках. Аналогичные ощущения в ногах могут сопровождаться болезненными судорогами икроножных мышц.

10) Кратковременное нарушение зрения (предметы как бы расплываются перед глазами и человеку приходится напрягать зрение, чтобы сфокусировать его).

11) Предыдущее часто сопровождается головокружением, а последнее, в свою очередь, также может быть связано с неуверенностью при ходьбе, ощущением "ватных" ног или чувством, что "земля уплывает под ногами".

12) Приливы жара ("кровь бросилась в голову"), которые могут сменяться ознобом и сопровождаться мышечной дрожью.

13) Нарушение аппетита - от полного отвращения к еде до приступов "волчьего" голода.

14) Нарушения сна - бессоница или, наоборот, сонливость (сопровождающаяся ощущением того, что сна было недостаточно, иными словами - человек после пробуждения чувствует себя "разбитым"). Либо тревожный, беспокойный сон с частыми пробуждениями, нередко из-за тяжелых сновидений.

15) Обильное мочеиспускание, которое обычно возникает после приступов паники.

16) Разнообразные сексуальные проблемы.

К чему все эти недомогания приводят, помимо плохого самочувствия? Физические страдания вызывают, в свою очередь, страдания душевные. Эмоциональные проблемы перерастают в психологический дискомфорт.

Перечислим самые частые проявления стрессовых расстройств на психологическом уровне:

- навязчивые и/или скачущие мысли;
- ухудшение памяти, проблемы с концентрацией внимания нерешительность;
частые прогулы на работе, снижение производительности труда;
оглушенное состояние; потеря чувства юмора, а также

а) беспокойство, тревога. (Тревога - это не что иное, как страх, не направленный на какой-либо конкретный предмет). Особенно характерна для затяжного стресса так называемая "свободно плавающая", немотивированная тревога, иными словами - беспочвенные опасения по поводу маловероятных событий, которые возможно никогда не произойдут.

б) Подавленное настроение (вплоть до стойко пониженного, достигающего до степени депрессии. От тревоги до депрессии один шаг...). Возможны также резкие перепады настроения, нередко сопровождающиеся

эмоциональной неуравновешенностью - неконтролируемыми бурными вспышками эмоций и "выплескиванием" агрессивности.

в) Немотивированная раздражительность и конфликтность, вызванные не внешними причинами, а внутренним состоянием человека.

г) Нарушение отношений с людьми, эмоциональных контактов - от эмоциональной холодности, бесчувственности, "замораживания" эмоций до открытой враждебности по отношению к окружающим.

д) Стремление отгородиться от реальной жизни как источника стресса, изолироваться от повседневной суеты, напоминающей о стрессовых событиях, и от людей, с ними связанных - уединиться в воображаемой келье или "башне из слоновой кости".

Сочетанный - и психологический, и физиологический - характер носят приступы паники, варьирующие от опасения потерять контроль над собой до всепоглощающего страха смерти

Не менее интересным будет обсуждение вопроса – мышечные зажимы – как последствия стрессов.

Мышечный зажим, или мышечный блок, есть не что иное, как телесный аспект вытеснения и сохранения травмирующих переживаний.

Напряжение никогда не поражает отдельные мышцы, это всегда происходит с мышечными комплексами, образующими физиологически функциональное единство.

Если, например, подавляется импульс плача, то напрягается не только нижняя губа, но и вся мускулатура рта и челюсти, а также соответствующая шейная мускулатура, то есть мышцы, действующие при плаче как функциональное единство.

Выделяют следующие мышечные блоки.

Первый блок – глаза и затылок, как мышечное кольцо, его еще называют – мигренозное кольцо. Он перекрывает плач, страх.

Так дети смотрят сквозь человека – «я слабее тебя и ничего не могу с тобой сделать, но могу тебя не видеть».

Этот блок нельзя трогать руками, т. к это может вызвать очень сильное негативное эмоциональное реагирование.

Одним из его проявлений являются невротические головные боли в затылке и висках.

Второй – ротовой: губы, язык, нижняя челюсть и верхняя часть шеи. Здесь блокируется гнев, плач, обида.

Очень болезненны точки в районе челюстных суставов: мы сжимаем зубы и складываем туда все слова, которые хочется, но нельзя сказать.

Третий – шея, горло, блокирующий гнев, крик, очень сильная обида.

Горло это как бы мост, соединяющий разум с ощущениями – напряженное горло означает «я не хочу чувствовать».

Блокировка задней поверхности шеи означает «я не умею чувствовать, я не знаю, как это».

Частым его проявлением является бронхиальная астма – очень сильно вытесненный невроз. Астматики не разрешают себе дышать. Горло также нельзя трогать руками.

Если вы сняли глазной и челюстной блоки, то горловой тоже начинает уходить.

Горло – это мостик, который соединяет наш разум с нашими ощущениями: «я не хочу чувствовать».

4 -Следующий блок – **руки**, связанные с любовью, агрессией и сексуальностью, особенно запретами на сексуальные отношения – сийд, страх и проч.

5 - Затем **диафрагмальный блок**. В теле человека страх обитает в трех местах: в диафрагме, внизу живота и в ногах.

У животных нормальный страх живет в ногах и внизу живота, он мобилизует организм спасти свою жизнь.

А в диафрагме живут социальные страхи – страх быть непонятым, непринятым.

Они не несут угрозу жизни, но человек их так воспринимает.

В районе диафрагмы очень много органов, которые при страхе пережимаются.

При диафрагмальном блоке мы прежде всего перестаем правильно дышать.

Клинические невротики вообще не могут дышать диафрагмой – «на всякий случай».

Здесь можно работать с техниками глубокого дыхания, с помощью поз и движений создавать ситуацию, в которой человек не может не дышать.

6 – **тазовый, куда входят и ноги**. Здесь живет страх, который возникает при прямой угрозе жизни, и страхи, связанные с сексуальными табу.

Очень характерный жест – сжимание колен и отрывание ног от пола. Для снятия этого блока эффективна работа с опорами.

У каждого из нас своя конфигурация блоков – чего-то меньше, чего-то больше. Прямая разблокировка зажима ведет к выявлению и осознанию проблем и к избавлению от них.

Десять самых распространенных стрессоров

1 - Потеря любимого человека

Конечно, ничто не выбивает из колеи так, как смерть небезразличного вам человека.

Потеря супруга, ребенка, близкого родственника или хорошего друга непоправимо сказывается на вас. Стресс, вызванный таким событием, может длиться очень долго.

Для всех и каждого это трагедия Хsl.

2 - Серьезная болезнь или травма

Тоже ничего удивительного. Я говорю не о растяжении связок, насморке или кори.

Заболевания и травмы, вызывающие значительные стрессы, относятся к категории самых мучительных, истощающих, затяжных и опасных для жизни.

Хронические болезни часто приводят к хроническим стрессам.

3 - Развод или разлука

То, что любые отношения могут закончиться, совсем не новость. Разводами и разлуками никого не удивишь. Каждый из нас знаком хотя бы с одним человеком, пережившим "расставанья маленькую смерть".

Нужно много времени, чтобы восстановить душевное равновесие и вернуть стрессовый уровень до отметки, приближенной к норме.

3 - Серьезные финансовые затруднения

Деньги могут стать виновником всех зол. А их отсутствие станет таковым безо всяких сомнений.

Финансовые беды могут стать результатом низкой зарплаты, ухода с работы одного из работающих членов семьи, перевода на другую, нижеоплачиваемую должность временного увольнения.

Виной стресса могут стать ваши затраты и неумение планировать финансовые расходы.

4 - Потеря работы

Потеря работы приводит к закономерному стрессу, вызванному отсутствием источника средств к существованию.

Многие привязывают к работе свою самооценку. Поэтому потеря работы может быть воспринята человеком как доказательство своей ненужности как личности.

5 - Свадьба

Услышать "да" и поцеловать невесту (или жениха) — что может быть приятнее? Причиной стресса становятся принятие этого важного решения и ваше согласие взять на себя все связанные с ним обязательства. И, возможно, это самое важное решение всей вашей жизни. Кроме того, свадьба предполагает некоторые приготовления. И тут приобретают значение детали: выбор дня и места, заготовка продуктов, покупка цветов, поиск автомобиля для молодоженов... список можно продолжать до бесконечности.

6 - Переезд на новое место

Воздействие этого фактора на стрессовый уровень спорно. Вы можете думать о переезде как о событии, которое не заслуживает такого высокого положения среди виновников стресса. И все же, он может оказаться весьма стрессогенным.

В первую очередь, по причинам практическим: вам нужно найти новое жилище, нанять транспорт и найти время и силы, чтобы уложить все свои вещи в коробки (и только для того, чтобы распаковать их на новом месте).

7 - Размолвка с близким другом

Драка или ссора с хорошим другом может вызвать сильный стресс. Болезнен уже сам процесс спора или драки. Что уж говорить о сопровождающих его чувствах гнева, горечи и потери? В вашей жизни появляется пустота — вы теряете человека, которому доверяли и который всегда мог вас утешить. Как же здесь не расстроиться?

8 - Рождение ребенка

Вы скажете, что это счастье, а не стресс. И я верю, что это радостный момент в вашей жизни. Но это благословение не избавляет от сопутствующих забот. Уже сам процесс рождения ребенка может оказаться болезненным (прежде всего, конечно, для его матери).

Тревоги могут быть вызваны здоровьем как матери, так и малыша.

Появление ребенка предполагает дополнительные денежные затраты. К тому же, на ваши плечи ложится воспитание ребенка. Справитесь ли вы? Если же у новорожденного есть брат или сестра, вам придется побеспокоиться и о том, как ониотреагируют на появление нового члена семьи. И я уже не говорю о нормальном отдыхе.

Сон? Забудьте о нем!

9 - Выход на пенсию

Выход на пенсию — это, наверное, самый спорный источник стрессов, Вы, возможно, думаете, что он даст вам возможность наконец-то отдохнуть и заняться любимым делом, на которое у вас раньше не хватало времени.

Стресс? Откуда у пенсионера стресс? Но причиной стресса может стать уже сама перемена в жизни.

Возможно, что после месяца радужных иллюзий у вас наступит горькое похмелье: вы обнаружите, что вам нечем заняться.

Нет ваших друзей – ушли из жизни или не могут общаться. Теряются старые связи.

Или начнете скучать по старым друзьям и сотрудникам.

Или заметите, что не так уж и легко целыми днями находиться в обществе обожаемой супруги или супруга.

Перестав выполнять предполагаемые бывшей работой обязанности, вы можете почувствовать некоторую неуверенность в себе.

Не забываем и дополнения – хождение по инстанциям, допуск в приемную начальства, мелкие и крупные ремонты, переезд на новое место жилья или работы и т.д.

Питание про стрессах

1) В каждое блюдо включайте сложные углеводы.

Сложные угле воды, входящие в состав макарон, зерновых культур, картофеля и шелушенного риса — могут поднять вашу производительность в стрессовом состоянии.

Продукты, богатые углеводами, увеличивают количество серотонина, что, в свою очередь, поднимает ваше настроение. Чрезмерное же количество сложных углеводов может оказать вам медвежью услугу, поэтому не забывайте об умеренности.

2) Ограничьте употребление простых углеводов.

Сладости (простые углеводы) могут улучшить ваше самочувствие только на короткое время.

3) Употребляйте достаточное количество белков.

Это значит 1 больше рыбы, куриного и других видов постного мяса.

Богатая белком пища стимулирует умственную деятельность и поддерживает достаточное количество аминокислот, участвующих в лечении поврежденных клеток мозга.

4) Ешьте овощи. Бобы, перец, морковь, тыквенные, зелень как в сыром, так и в вареном виде обогащают ваш организм необходимыми для борьбы со стрессом витаминами и питательными веществами.

5) Потребляйте больше калия.

Молоко (в особенности обезжиренное), зерновые, ростки пшеницы и орехи представляют собой источники калия — минерала, способствующего расслаблению мышц. Калий содержится также в бананах.

6) Перестаньте питать собой стресс

Вызывают ли ваши *эмоции* чувство голода?

Если да, значит, вы стараетесь поесть каждый раз, когда чувствуете беспокойство, тревогу, раздраженность или депрессию.

Радость, удовольствие и отсутствие тревог редко вызывают в вас желание поесть, чего не скажешь о случаях, когда вы находитесь в стрессовом состоянии.

Когда вы кормите стресс, вы начинаете идти по замкнутому кругу. В такой момент ваш выбор в еде может оказаться не самым лучшим.

Так уж сложилась жизнь, что продукты, которые улучшают самочувствие, оказываются не совсем полезными для организма.

Шоколад, мороженое, пицца, пончики и булочки могут ощутимо поднять вам настроение, но, к сожалению, только на 17 секунд.

После этого к вам вернется стресс (и чувство вины в придачу), вам захочется есть, и все опять пойдет по кругу.

Как «договориться» с телом, чтобы меньше есть во время стресса?

Отвлекитесь

Любое занятие может отвлечь ваши мысли от еды. Просто сделайте что-нибудь. Что угодно. Вот что может удержать вас от похода на кухню.

Выйдите на улицу. Простая перемена обстановки может избавить вас от старой привычки поесть. Прогуляйтесь. Выполните кое-какие поручения. Сходите к другу.

Займитесь спортом. Подойдет все, начиная с наклонов и приседаний и заканчивая упражнениями на специальных тренажерах.

Почитайте хорошую книгу. Посмотрите интересную телепередачу.

Приготовьте что-нибудь. Парадоксально, но часто процесс приготовления еды вполне заменяет ее употребление. (Подсказка: не готовьте торты или булочки.) Сделайте суп или запеканку, т.е. что-то питательное, требующее времени для приготовления и не сразу готовое к употреблению.

Замените еду отдыхом

Заряжайтесь в первой половине дня

Самый простой способ сбросить вес заключается в том, что бы съесть в первой половине дня больше, чем во второй. Таким образом, у них появится время, чтобы сжечь полученные калории. Вспомните старую мудрость: "Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу".

Пищевые добавки

Если вы считаете, что в вашем рационе не хватает витаминов и/или минералов, подумайте об употреблении пищевых добавок. Если вы питаетесь

полноценно, добавки можно не применять. И все же, вы можете оказаться одним из тех многих, чей рацион не заслуживает похвалы, поэтому от пищевых добавок сможете только выиграть.

Избегайте сладостей. Они быстро поднимут ваше настроение, которое так же быстро потом и пройдет. Вы потерпите фиаско.

Ешьте закуски, богатые белком и сложными углеводами.

Они поднимут ваше настроение на более длительный срок.

Вот несколько конкретных примеров того, чем вы можете перекусить, чтобы поднять себе настроение и смягчить стрессы:

- фрукты: апельсины, персики, яблоки, бананы — подойдут практически все виды;
- горсть орехов
- порция овсянки с кусочками банана;
- салат из шпината;
- порция фруктового салата;
- свежий крендель;
- булочка из отрубей (при желании намажьте ее легким маслом или маргарином и положите сверху немного джема);
- обезжиренный йогурт;
- кусочек шоколада (но только кусочек!).

Не заливайте бак свинцом

Если вы хотите избавиться от стресса, будьте осторожны с кофеином. Некоторые люди нечувствительны к его воздействию, однако на большинство он все же влияет. Определите свой кофеиновый предел.

Злоупотребляя кофеином, вы снижаете свой стрессовый порог и становитесь еще более ранимым.

РАБОТА СО СТРЕССАМИ (техники напряжение-расслабление)

Техники сжигают адреналин через мышцы, «выпустить пар»

- 1 – Стоять, трусить руками и телом – 3 р. **расслабляет**
- 2 – сесть, напряжение всего тела до дрожания
Потом – расслабиться до состояния «тряпка» **убирает панику, напряжение-расслабление**
- 3 - стоя, кулаки сжать, согнуть, бить с грудь (кинг-конг)
Потом – сбросить руки вниз **напряжение – расслабление**

2) Послушайте музыку

Нравиться могут разные стили музыки, но успокаивают не все.

Обратитесь к музыке барокко

Вот проверенный список композиторов и произведений, прослушивание которых утихомирят ваш пульс.

Иоганн Себастьян Бах. Для релаксации подойдут все медленные произведения, написанные в размере две четверти. Особенно успокаивает "Мелодия для струнного оркестра".

Георг Фридрих Гендель. "Музыка воды".

Фредерик Шопен. Ноктюрны. **Франц Шуберт.** Симфония №8 си-минор.

Вольфганг Амадей Моцарт. Фортепьянный концерт №21.

Людвиг ван Бетховен. "Пастораль".

Не любите классику?

Расслабляющий могут оказать практически все музыкальные жанры.

Ищите ту, которая успокаивает именно вас. Слушайте ее шине по пути на работу, в постели перед отходом ко сну, в любимом кресле в любимой комнате и т.д.

Если у вас есть вы можете слушать ее где угодно.

3) Сходите В лес Во Время дождя

Несколько лет назад я отдыхал па побережье океана.

Часами я мог лежать на песке, зачарованный шумом волн, ласкающим берег.

Сегодня различные звуковые устройства могут воспроизвести практически все существующие звуки. И стоят они сейчас намного меньше, чем несколько лет назад. Итак, если вам, как и мне, нравятся звуки прибоя,— никаких проблем. А как насчет тропического леса во время дождя? Или вам больше фио душе барабанный стук дождя по крыше, или журчание ручейка, или биение сердца? Выбор за вами.

4) Используйте запахи

Душевный покой может придти к вам. не только через уши,

Чтобы снять стресс и напряжение, люди столетиями использовали различные запахи. Аромат может вызвать успокоение и безмятежность. Существует даже такой метод лечения, как ароматерапия, который основан па применении запахи» в лечебных целях,

Доктор Хирш считает, что часть мозга, отвечающая за запахи, может быть функционально связана с частью мозга, отвечающей за эмоции.

Поэтому правильный запах может вас расслабить и поднять настроение.

Вот несколько легко доступных и приятных ароматов, которые можно попробовать:

- зеленые яблоки;
- лосьон для загара;
- экстракт ванили;
- свежая выпечка;
- мыло, кремы дня рук.
- духи, лосьон после бритья
- свежесваренный кофе.

Аромат „Картошка на сале"

Если вы думаете, что запах продуктов подтолкнет вас к тому, что вы сразу же помчитесь в ближайшую закусочную, знайте, что это совсем не так.

Доктор **АЛИН** Хирш из Чикаго исследовал около 3 тыс. человек и заметил, что запах

бананов, зеленых яблок и перечной МЯТЫ приводит к снижению аппетита. Доктор Хирш предполагает, что это может быть вызвано релаксацией организма.

Зажженная свеча ассоциируется с романтикой, теплом, спокойствием и умиротворенностью. Мерцание пламени даже может загипнотизировать вас.

Ароматические свечи только усиливают эффект.

Запах вы можете выбрать по своему вкусу, но самыми расслабляющими считаются ароматы ванили и цветов.

Лечебное воздействие оказывают как натуральные, так и эфирные масла, по последним стоят дешевле - эфирные масла из цветов,

Расслабляющее действие оказывает запах масла лаванды, розы, жасмина, ромашки, сосны и др.

Методы саморегуляции при стрессе

1) Внешнее воздействие

- вода – пить не менее 1,5 л *ВОДА – 1 ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА*
- баня, сауна
- «180 шагов по ручью» набрать в ванную воды по щиколотку и шагать в воде представляя себя на природе

- обливание
- холодная и горячая ванны, душ
- контрастный душ
- водопад
- плавание

АКТИВНЫЕ ВИДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- коньки, велосипед
- игры (теннис, боулинг, бильярд, волейбол, бадминтон, футбол ...)
- выезд на природу
- спорт (**экстремальные виды спорта** (альпинизм, экстремальный водный туризм, парашютный спорт и пр.)
- заняться танцами (восточными, бальными, спортивными)
- заняться любимым делом (хобби)
- лес, рыбалка
- рукоделие

Конечно, не могу рекомендовать все сразу делать, но если по физическим способностям Вашего тела, у Вас е получается делать физические загрузки – просто быстро ходить каждый день от 20 до 60 мину.

30 минут быстрой ходьбы заменит работу в фитнес зале на тоже время.

Конечно к ходьбе предлагаю се же приседать, хотябы по 10 раз в день (можная помощь позвоночнику, особенно в области копчика и поясницы), наклоняться вперед –пытаться доставать носки ног.

Любая активная деятельность приводит к тому, что наши мысли (приводящие к стрессовому состоянию) уходят за счет нагрузки тела, любой нагрузки – ходьба, скакалка, велосипед, даже ремонт и переставление мебели, или генеральная уборка в квартире – это мощный релаксант нашей психики.

2) Массаж и самомассаж - в любом виде

- уха, подошвы
- голова, лицо:
 - основание черепа;*
 - точка, где плечевая кость соединяется с ключицей;*
 - точка над верхней губой;*
 - точка в центре подбородка;*
 - массах «третьего глаза»;*
 - массах «очки» от внутреннего уголка глаза;*
 - расслабление спины (лечь на мяч, валик)*
- тянуть себя за волосы, за уши (до щелчка)
- массаж воротниковой зоны

3) звук – крики всегда были очень хорошим средством снятия стресса и разрядки тела

- крики (боевой клич, первобытный, эмоциональный)
- гудки (однообразные)
- песни – пойте на караоке, дома, в лесу и где Вам захочется (караоке-лучший вариант, потому что там ОР, а не песнепение, и это здорово),
- стихи – итайте стихи вслух и про себя, это гармонизирует Ваше внутренне состояние и дает позитив
- джибиреш (разговор «придурковатый» - под. японца, француза...)
- слушать музыку – любую – какая Вам по душе, не всегда подходит классика, иногда хочется подурковать, пожировать – вот и разрешите себе это.

4) движение

- дирижер (размах руками быстрым и медленным темпом)
- бой с тенью (боксерские)
- трясение (телом и руками)
- кулак (сжимать сильно кулаки и отпускать), эта техника называется-напряжение-расслабление, Если Вы сильно сожмете ручки в кулаки (до дрожи) и посчитаете до 10, а потом расслабите тело и руки, за 2-3 раза почувствуете покой внутр. тела – важный быстрый результат релакса.
- бег, прогулки
- психофизиологической саморегуляции «Ключ» (Алиев Х.М) «Расхождение рук». «Схождение рук». упражнение на покачивание, виброгимнастика. Советую познакомиться с данной техникой, она интересно работает.

5) дыхание

- насос носом – быстрое и глубокое дыхание через нос (как насос), 3-5 раз достаточно, чтобы «выбить пар»
- «собачка» (дышать часто и с высунутым языком)
- Резкий выдох с ударом (тейквон-до)
- Йоговское дыхание (животом)
- Толчковое дыхание (Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» с эмоциями негатива)
- Огненное дыхание (дышать через ноздри – как гневный дракончик)
- «Глубокое дыхание с задержкой на выдохе» :
 Вдох (2-3 сек) — Выдох (5 сек) — Пауза (5-7 сек)

Повторяем так 5-10 раз.

Если голова кружится - удлинняем паузы после выдоха.

- Дыхание по схеме - вдох (1-2-3) – выдох (1-2-3-4-5) – пауза (1-2-3).
- Дыхание по геометрическим фигурам

-Можно также ознакомиться с основными асанами дыхания, в интернете данной информации очень много и я не буду останавливаться на этом.

6) Фармакологические средства

- Зеленый чай
- Травяные отвары
- Витамины
- Биостимуляторы
- Стрессопротекторы (золотой корень, элеутерокок)
- Травы – валериана, пустырник, , мелисса, душица,
- настойка пиона, Ново-Пассит, таблетки глицин, гомеопатия
- витамины – группы В,С, Е, Д, А
-

7) смехотерапия

- йога смеха (Катания Магдан)
- смехотерапия (Нортон Казинс)
- клоунотерапия (с детьми)
- Улыбка фараона – улыбаться себе в зеркало до 5 минут, Смысл таков – сначала улыбка натянутая, искусственная, потом появляется внутреннее желание улыбаться и наступает улыбка естественная.

8) шопинг – хождение по базарам и магазинам – мощная антистрессовая практика, хотя не всем она подходит (особенно мужчинам, мужьям – это наказание)

Отдельно поговорим о Питании при затяжных стрессах , да и при стрессах вообще

1) В каждое блюдо включайте сложные углеводы.

Сложные угле воды, входящие в состав макарон, зерновых культур, картофеля и шелушенного риса — могут поднять вашу производительность в стрессовом состоянии.

Продукты, богатые углеводами, увеличивают количество серотонина, что, в свою очередь, поднимает ваше настроение. Чрезмерное же количество сложных углеводов может оказать вам медвежью услугу, поэтому не забывайте об умеренности.

2) Ограничьте употребление простых углеводов.

Сладости (простые углеводы) могут улучшить ваше самочувствие только на короткое время.

3) Употребляйте достаточное количество белков.

Это значит 1 больше рыбы, куриного и других видов постного мяса.

Богатая белком пища стимулирует умственную деятельность и поддерживает достаточное количество аминокислот, участвующих в лечении поврежденных клеток мозга.

4) Ешьте овощи. Бобы, перец, морковь, тыквенные, зелень как в сыром, так и в вареном виде обогащают ваш организм необходимыми для борьбы со стрессом витаминами и питательными веществами.

5) Потребляйте больше калия.

Молоко (в особенности обезжиренное), зерновые, ростки пшеницы и орехи представляют собой источники калия — минерала, способствующего расслаблению мышц. Калий содержится также в бананах.

6) Перестаньте питать собой стресс

Вызывают ли ваши *эмоции* чувство голода?

Если да, значит, вы стараетесь поесть каждый раз, когда чувствуете беспокойство, тревогу, раздраженность или депрессию.

Радость, удовольствие и отсутствие тревог редко вызывают в вас желание поесть, чего не скажешь о случаях, когда вы находитесь в стрессовом состоянии.

Когда вы кормите стресс, вы начинаете идти по замкнутому кругу. В такой момент ваш выбор в еде может оказаться не самым лучшим.

Так уж сложилась жизнь, что продукты, которые улучшают самочувствие, оказываются не совсем полезными для организма.

Шоколад, мороженое, пицца, пончики и булочки могут ощутимо поднять вам настроение, но, к сожалению, только на 17 секунд.

После этого к вам вернется стресс (и чувство вины в придачу), вам захочется есть, и все опять пойдет по кругу.

Белок при данном психологическом состоянии очень важен, при том не имеет значения – растительный белок или животный.

Итак - итог:

- нельзя – кофе, крепкий чай, спиртные напитки, сладкие газированные напитки

- легкие или простые углеводы (сладкое, торты, булочки),

дрожжевые продукты

- нужно – какао, острая еда и приправы, горчица, хрен, отруби, орехи, семечки

- продукты с калием – кисломолочные, йогурты, , зерно проросшее, орехи, семечки, пшенная каша, бананы

- овощи – особенно желтые, оранжевые и зеленые (перец, морковь, кабачки, тыква,) зелень,

- белковые – рыба, белое мясо, бобовые, печень и др.

- сложные углеводы - каши цельные, макароны, цельнозерновой хлеб, но умеренно

- фрукты и ягоды (виноград в ограничении) – особенно– киви, цитрусовые, персики, яблоки, ягоды любые

Есть правило 5 – ежедневно съедать 5 разных овощей и фруктов (напр. яблоко, апельсин, морковь, огурец, капуста)

Вот несколько конкретных примеров того, чем вы можете перекусить, чтобы поднять себе настроение и смягчить стрессы:

- фрукты: апельсины, персики, яблоки, бананы — подойдут практически все виды;
- горсть орехов
- порция овсянки с кусочками банана;
- салат из шпината;
- порция фруктового салата;
- свежий крендель;
- булочка из отрубей (при желании намажьте ее легким маслом или маргарином и положите сверху немного джема);
- обезжиренный йогурт;
- кусочек шоколада (но только кусочек!).

Питание Вне дома - забудьте

Сегодня очень многие питаются вне дома или приносят домой готовые блюда. И справедливости ради нужно заметить, что многие закусочные начинают подстраивать свои меню под здоровый образ жизни. И все же, искушение "вкусно" поесть может подтолкнуть вас к неверному шагу.

И еще

ЛЕКАРСТВА ОТ СТРЕССА

- хвалить себя – лучшее лекарство (хвалите себя в зеркале, за любую сделанную работу, гордитесь и хвалите)

- делайте себе комплименты –Какая я умничка, все хорошо, я лучше всех...

- поработайте волонтером

- научитесь чему-то новому (курсы рукоделия, кулинарные, аэробики, ин.языкам, танцевальные, ораторского искусства)

- купите книгу

- примкните к группе по интересам ...

- смотреть в зеркало (игра в гляделки – смотреть в зеркало не мигая, сколько выдержать) – хорошо отвлекает

- **работа со свечей** (на уровне глаз смотреть на пламя свечи от 5 минут до 20 мин),

14 способов снять стресс,

или просто избавиться от напряжения, о действенности которых вы, возможно, не подозревали.

Расческа. В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, что голова становится тяжелой и начинает болеть. Один из способов избежать стресса — расчесывание волос в

течение 10-15 минут. Эта процедура помогает «разогнать» кровь и расслабить мышцы.

Съесть мороженое. Вкусная еда — эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов.

Массаж. Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

Потереть ладони. Еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

Смыть конфликты и стрессы. Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

27 предметов. Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Попробуйте данный метод, и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

Лестница. Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз — это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

Краски. Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр.

Чай с гибискусом. При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус не дает радикалам концентрироваться, как бы разжижает их, и таким образом помогает снять стресс, не делая вас вялыми.

Взмахи руками. У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника — отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае могут оказать массаж или плавание. Дома и на работе можно выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.

Уборка. Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Кроме того, аккуратный вид полок, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический эффект — внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

Минута на размышление. Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресле. Подумайте,

чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

Танцы. Обязательно танцуйте дома! Ритмичные движения под музыку хорошо помогают снять стресс. К тому же танцы воспринимаются как развлечение, в отличие от тех же тренировок в фитнес-клубе.

И еще

1. **Выговоритесь!** Всегда, в коллективах находятся люди, обладающие большим потенциалом сочувствия, к которым в трудную минуту охотно обращаются за советом. В социальной психологии, где поведение рассматривается сквозь призму ролей, такое положение в коллективе называют "жилеткой" (в нее можно поплакаться).

Открытости благоприятствуют случайные встречи, будь то в поезде, самолете или очереди. Это объясняется стопроцентной гарантией анонимности подобного контакта. Одинокие люди заводят кошек, собак, потому что маленькому другу можно излить все, что накопело в душе.

И в этом нет никакой мистики: животные, хорошо изучившие своих хозяев, отвечают естественными, а не наигранными, приобретенными, как у людей, знаками ответного внимания.

2. **Напишите письмо.** Душевную тяжесть можно выразить через описание своих переживаний. Причем не обязательно писать какому-то конкретному адресату. Записи могут носить дневниковый характер. Если хватает фантазии, пишите своим потомкам, жителям другой планеты.

3. **Сделайте себе подарок.** Можно буквально выполнить эту рекомендацию, то есть пойти немедленно в магазин и купить себе какую-то безделушку. Другой вариант: предоставить себе на 2-3 часа полную свободу, не скованную никакими обязанностями.

4. **Помогите другому!** Проявляя альтруизм, вы и себе делаете добро. Любой медик подтвердит, что ни с чем несравнима радость, которую испытываешь, когда видишь помолодевшие, полные благодарности, признательности лица своих бывших пациентов.

5. **Почувствуйте землю под ногами.** Эту рекомендацию можно истолковать буквально: попрыгайте, почувствуйте почву под ногами, осознайте, что все, что происходит вокруг - шум ветра, голоса птиц, движение транспорта, - касается вас. Почувствуйте себя уверенным, непоколебимым, полным богатырской мощи, оптимизма.

6. **Растворите печаль в сновидениях.** "Утро вечера мудренее" - старая проверенная поговорка. Отдохнувший человек - это уже другой человек, то, что еще вчера казалось ужасающим, сегодня воспринимается спокойнее, без налета трагичности.

7. **Нет худа без добра.** Эту не менее известную поговорку можно перефразировать так: что бы ни происходило, во всем есть что-то положительное. Заболел человек - ничего, появится возможность хоть на какое-то время избавиться от тягостных проблем. И вообще - любые препятствия только закаляют личность.

Следующий предлагаемый комплекс упражнений позволит за короткое время **расслабиться**, вернуть нормальную работоспособность, а значит, и не допускать себя до хронического стресса.

Упражнения настолько элементарны, что можно их выполнять как дома, так и на работе.

1. Возьмитесь обеими руками за сиденье стула, на котором сидите, напрягитесь и потянитесь вверх. Досчитайте до шести, опустите руки вдоль туловища и расслабьтесь.

2. Отведите руки за голову и сильно надавите на шею у основания черепа, одновременно противодействуя этому давлению.

3. Помассируйте пальцы рук - от основания до кончиков. Мужчины сначала массируют левую руку, а женщины начинают с правой руки.

4. Медленно вдохните (мысленно сосчитав до шести), задержите дыхание на две секунды, медленно выдохните (сосчитав до двенадцати).

Весьма полезным может оказаться так называемый **сеанс психофизической настройки** доктора К. Динейки.

1. Устройтесь поудобнее, так, чтобы мышцы по возможности были расслаблены... Вам хочется вздремнуть... Выдох удлиняется... После выдоха постарайтесь несколько секунд не дышать. Во время удлиненного выдоха теплая медленная волна как бы перекачивается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения.

2. Итак, мышцы расслаблены, веки опущены. Вам приятно находиться в Состоянии истомы. Нервная система и мозг воспринимают живительную струю кислорода. Нервные процессы уравниваются, силы организма восстанавливаются.

3. Ваше сознание как легкое облачко над лучезарным морем... Волны катятся, бьются о берег. В солнечных лучах радостно искрятся брызги. Над морем безмолвно парит белая чайка.

4. Малую птицу не сломит стихия. Крылья ведь держат, и сердце стучит... Ваши крылья - это вера в неисчерпаемую энергию мозга и уверенность в восстановлении сил, возвращении радости жизни.

5. Ваше сердце мерно стучит. Вам легко дышится. Каждая клетка обеспечивается живительной струей кислорода. Внутреннее умиротворение разрешает вам легко воспринимать словесное самовнушение.

Мысленно повторяйте **формулы**:

1. "Я могу легко отвлекаться от тревожных мыслей и переживаний (пауза). Энергия восстанавливается с избытком (пауза). Мне становится все лучше и лучше. Я могу быть приветливым, добрым и невозмутимым (пауза)".

2. "Я отдохнул. Я проникся жизнеутверждающими мыслями. Я ощущаю возрастающую уверенность в своих силах (пауза)".

3. "Сеанс подходит к концу. Я буду считать про себя от трех до одного. Счет "три"! Сонливость проходит. Счет "два"! Я потягиваюсь. Счет "один"! Я бодр, полон сил."

Арт-терапия при стрессах

Если у вас стресс, и вы имеете хоть какие-то навыки рисования, то можете призвать на помощь искусство в борьбе со своими тревогами и заботами.

Упражнение - Перенос настроения на бумагу.

Приготовьте чистый лист бумаги, цветные карандаши или фломастеры. Нарисуйте, как может выглядеть ваше сегодняшнее настроение в виде абстрактного сюжета - линий, цветовых пятен, разнообразных фигур.

Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам хочется больше, в полном соответствии с вашим настроением.

Представьте, что вы переносите свой стресс или тревогу на бумагу, стараясь "выплеснуть" их полностью, до конца. Не думайте о времени: рисуйте столько, сколько вам нужно, до тех пор, пока вы не почувствуете успокоение.

Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля со стороны сознания.

После того как Вы нарисовали свое настроение и переложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну или сожгите (если есть спички и пепельница).

Представьте себе, что теперь все ваши стрессы и тревоги сгорели в огне или остались в урне. Ощутите, как все ваше беспокойство перешло от вас на бумагу, а вы избавились от своего напряженного состояния!

Вы можете выплескивать на бумагу не только свои негативные эмоции, но и позитивные — и тогда они будут помогать вам бороться со стрессами.

Упражнение - «Два рисунка»

Для него необходимы фломастеры (маркеры) и бумага.

Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две половины вертикальной чертой.

На левой, "темной" половине напишите негативные мысли, которые заполняют вашу голову и чувства.

Произнесите ее вслух или мысленно, "про себя".

Понаблюдайте, как на эти утверждения реагирует ваше тело (болями, мышечными зажимами, нарушением дыхания и т. д.). Нарисуйте образ вашего состояния в виде конкретного предмета или набора абстрактных фигур.

Теперь перейдите к второй (светлой) половине и начинайте произносить утверждения, обратные по смыслу тем, что связаны у вас со стрессом. Ваша задача — найти как можно больше аргументов, которые могут убедить ваше подсознание, что все не так уж плохо на самом деле.

Перевоплотитесь в заядлого оптимиста и наполните ваш организм верой в то лучшее, что есть в вас и в окружающем мире.

Запишите оптимистические фразы на правой стороне листа. Нарисуйте позитивный образ, который при этом приходит к вам в голову. Делайте это спокойно, со вкусом, не торопясь, внимательно наблюдая за тем, на какие из проговариваемых фраз откликается ваше тело.

Затем разрежьте ваш листок по разделительной черте. От его левой половины вы должны избавиться. Можете просто смять клочок бумаги и выбросить его в мусорную корзину, но лучше придумайте для себя целый ритуал уничтожения негативных мыслей, включающий торжественное сжигание злосчастного листка и развеивания пепла.

Правую же половину листа сохраните и запомните весь ваш "правый" список позитивных мыслей. Эти найденные вами слова - утверждения, создающие жизнеутверждающий настрой, будут для вас подмогой в преодолении стрессов.

Дыхательные техники

Во всех восточных духовных и телесных практиках дыхательные упражнения обязательно входят в базовые навыки и начинающих учеников, и опытных мастеров. Различные дыхательные техники способны оздоровить человека, успокоить ум, уравновесить тело, добавить бодрости.

- **Успокаивающее дыхание**

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вздох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

- **Расслабляющее дыхание**

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и сделайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

- **Толчковое дыхание**

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры,

любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

- **Огненное дыхание**

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта.

Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

- **Связывающее дыхание**

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните.

Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

В основе методов саморегуляции лежат такие практические навыки, как:

1) расслабление мышц, позволяющее добиться снятия напряжения как физического, так и психологического (напомним, что само слово "стресс" буквально означает "напряжение". Действительно, стресс и отрицательные эмоции у человека практически всегда сопровождаются длительно сохраняющимся, застывшим напряжением различных групп мышц, в которых как бы "замораживаются" эмоции. Отсюда вытекают разнообразные болезненные - как в прямом, так и в переносном смысле - последствия стресса.)

2) Успокаивающее дыхание, мягко уравнивающее душевное состояние человека (не случайно слова "душа" и "дышать" происходят от одного корня).

3) Наблюдение за телесными ощущениями и управление ими, устранение болезненных и дискомфортных ощущений, связанных с отрицательными эмоциями.

4) Создание положительного эмоционального настроения, душевного равновесия.

Для примера опишем наиболее часто применяемое упражнение, которое во многих случаях помогает быстро снять стрессовое состояние и подчас буквально выполняет роль "скорой помощи".

Итак, примите удобную позу, располагающую к отдыху - сидя или полулежа. Затем расположите ваши ладони параллельно друг другу на небольшом расстоянии, на котором одна рука может ощущать присутствие другой - обычно около 1 сантиметра.

Внимательно наблюдайте за своими телесными ощущениями, особенно за тем, как ощущения в ладонях изменяются вместе с дыханием. Обычно эти ощущения (особенно чувство тепла) меняются при вдохе в одну сторону, при выдохе - в противоположную. Дышите животом, достаточно глубоко и медленно, мысленно как бы направляя ваше дыхание в кисти рук.

Убедитесь, что тепло в ладонях, в пальцах растет.

Продолжайте дышать подобным образом 5-6 минут, добиваясь устойчивого, интенсивного, и что особенно важно - симметричного ощущения тепла.

Если вначале при выполнении упражнения заметна разница ощущений в правой и левой кисти, то необходимо довести ощущения до выравнивания, что и лежит в основе гармонизирующего действия упражнения на состояние нервной системы.

При этом достигается состояние покоя и внутреннего комфорта.

И ВООБЩЕ:

Отвлечитесь

Прогуляйтесь

Пропотейте

Поборитесь

Улыбнитесь

Так чем же вам заняться? Подумайте о том, как вы проводите свое свободное время, и о том, чем вы можете разнообразить свою жизнь.

Примкните к группе

Вот где вы можете найти братьев по интересам:

- местная церковь или молитвенный дом;
- школа ваших детей (ходите на родительские собрания, организуйте сбор пожертвований, поработайте добровольным охранником);
- любые ассоциации, расположенные по соседству;
- группы по интересам (группа любителей книги, природы, музыки, политики, собрания холостяков и т.д.).

Научитесь чему-то новому

- городские учебные заведения; церковь;
- курсы по изучению иностранных языков;
- курсы рукоделия;
- кулинарные курсы;
- курсы ораторского искусства;
- занятия аэробикой;
- танцевальные классы;
- классы игры на музыкальных инструментах.

Отдохните играючи

- карточные игры (бридж, покер, преферанс и т.п.);
- теннис;
- боулинг;
- бильярд (русский или американка);
- плавание;
- спортивная гимнастика;
- катание на коньках;

- баскетбол;
- волейбол;
- хоккей;
- дайвинг (плавание с аквалангом).

(Не забывайте о суровой мужской классике — рыбалке и охоте)

Сделайте шаг навстречу (работа волонтеров)

К самым эффективным стрессовым буферам относится волонтерская работа.

Вы можете начать с малого.

Помогите местной библиотеке, церкви, синагоге или мечети.

Вы можете помочь инвалидам или взять на себя воспитание школьников.

Заведите домашнее Животное

Взрастите спокойствие

Работа в саду приносит невероятное удовольствие.

Посадка петунии или присмотр за помидорами могут успокоить и расслабить вас.

Почему? Потому что здесь все зависит от вас.

Никто не может указывать вам, что и когда делать на своей земле.

Есть только вы и природа. Ваш сад не обязательно должен быть большим.

Несколько квадратных метров рая принесут в вашу жизнь мир и спокойствие¹.

Варите, пеките, Жарьте

Купите книгу

Чтение переносит вас в другой мир.

Читая, вы не только отвлекаетесь. Вы активизируете мышление и воображение.

Книги не только дают новую информацию, но и обогащают вас духовно.

У чтения есть еще один плюс: вступив в клуб любителей книги, вы познакомитесь с людьми, разделяющими ваши интересы.

иногда все сводится к мелочам

Вот небольшой список радостей, которые могут улучшить *вашу* жизнь:

- запах скошенной травы;
- письмо другу;
- весенний дождь;
- вид заснеженной улицы, освещенной лунным светом;
- запах воздуха после дождя;
- аромат духов;
- тепло солнца;
- осенний шелест листьев;
- запах костра;
- детский смех;
- потрескивание углей мангала, на котором жарятся шашлыки;
- запах свежей выпечки;
- щебетание птиц; восходы и закаты; завершение задания.

Выйдите из дому

Когда вы в последний раз

- обедали в кафе?
- ходили в кино?

- были на дискотеке?
- ходили в театр?
- слушали концерт?
- наблюдали за прохожими?
- ходили в ночной клуб?
- гуляли по парку?
- ходили по магазинам просто ради удовольствия?
- бродили по окрестностям?
- видели танцевальное выступление?
- ходили на стадион?
- обедали с другом?
- посещали музей?
- ходили в картинную галерею?

Ищите радость в мелочах, и они помогут вам справиться со стрессами.

Еще 15 мелочей, которые могут улучшить Вашу жизнь

Иногда именно мелочи превращают день из "так себе" в "отличный".

Случайные встречи или события могут взбодрить и избавить от тревог и забот.

Вот чем вы можете поднять свое настроение:

- зайдите в кафе и посидите там без дела;
- обменяйтесь шутками с продавцом;
- проведите несколько часов в библиотеке;
- посидите в парке на лавочке и понаблюдайте за прохожими;
- побродите по незнакомым улицам;
- возьмите зонтик и прогуляйтесь под дождем;
- купите себе букет цветов;
- съешьте мороженое или фруктовый десерт;
- почитайте газету, попивая кофе;
- завяжите разговор с незнакомцем;
- послушайте уличного музыканта (отблагодарив его);
- прогуляйтесь пешком или сделайте пробежку;
- поройтесь на блошином рынке (иногда там встречаются действительно уникальные вещи);
- посетите уличную ярмарку; / пообедайте в ресторане.

Десять привычек тех, кому удается совладать со стрессами

В этой главе я приведу список качеств, которые я считаю наиболее необходимыми в борьбе со стрессами.

Подумайте, есть ли эти качества у вас.

1. Умение расслабляться.

Вы должны уметь избавляться от напряжения и знать, как расслабить тело и успокоить нервы.

2. Правильное питание и регулярные занятия спортом.

Следите за тем, что вы кладете в рот. В течение недели регулярно занимайтесь физической активностью.

3. Полноценный сон.

Старайтесь не перегибать палку. Ложитесь спать вовремя, чтобы нормально отдохнуть.

4. Отсутствие привычки переживать по мелочам.

Отделяйте мелочи от действительно важных вещей. Смотрите на них в перспективе.

5. Контроль эмоций, особенно приступов гнева.

Избегайте вспышек ярости, а если все-таки разозлитесь, старайтесь держать гнев под контролем, чтобы не дать ему воли.

6. Организованность.

Следите за тем, что творится вокруг вас. Захламленная и неорганизованная жизнь ведет к стрессам.

7. Правильная организация времени.

Эффективно используйте время. Не отступайте от своего графика.

8. Надежная социальная поддержка.

Проводите больше времени с семьей, друзьями и знакомыми. В вашей жизни должны присутствовать люди, которые выслушают вас и позаботятся о вас.

9. Жизнь в согласии со своими ценностями.

Определите, что для вас важно, и что — нет. Поставьте перед собой значительные и стоящие цели.

10. Чувство юмора.

Смейтесь над жизненными неурядицами, и не будьте слишком строги к себе самому.

Если вы не соответствуете какой-либо (либо ни одной!) характеристике, не переживайте; вы можете это исправить.

Управление стрессом — это не волшебство, а путь, предполагающий совершенствование имеющихся и приобретение новых образцов поведения, желание начать по-другому относиться к себе и окружающему миру.

Что мешает жить лучше?

10 вредных привычек.

1. Беспощадная / частая самокритика:

Перфекционизм — главный враг настоящей продуктивности.

В стремлении “сделать как можно лучше” можно месяцами не сдвигаться с места, потому что стартовая страница нового сайта кажется вам недостаточно идеальной; новый текст кажется не достаточно стилистически выдержанным; выбранный тренажерный зал — недостаточно удобным и т.д.

того, вечное “я мог бы сделать это намного лучше, чем сделал”, “я мог бы добиться...” и прочие подобные “мог бы” превращают нас в людей с комплексом скрытого неудачника.

Вы могли бы стать миллионером, но не стали; давайте лучше разберемся, кем вы стали и за что вы можете себя похвалить прямо сегодня (кстати, здесь уместно вспомнить недавний пост о словах-“блокираторах”).

2. “Заедание” проблем:

Борьба с внутренним конфликтом и стрессами часто приобретает самую простую и самую разрушительную форму: “пойду поем.”

В итоге вместо сохранения своего здоровья и естественных пропорций своего тела вы обзаводитесь жировой прослойкой, хроническими болезнями и малоподвижным образом жизни с очередной тарелкой “вкусняшек” перед телевизором.

3. Трудоголизм вместо продуктивной работы:

Чем глубже / сильнее ваши проблемы — тем острее желание “зарыться” от них подальше в работу (я знаю, о чем говорю: сам нередко допускаю подобное). Трудоголики кажутся своим начальникам / руководителям проектов бесценными кадрами, ведь они способны тянуть “за себя и за того парня” довольно долгое время и даже получают от такой ситуации некий “кайф.”

Вопрос лишь в том, насколько надолго вас хватит и в какой момент у вас сдадут нервы или подведет здоровье в целом (не забывайте, что большинство офисных трудоголиков ведет малоподвижный образ жизни, а это неизбежно ухудшает работу сердца, почек, желудка, кровеносных сосудов, позвоночника).

4. Желание угодить / понравиться всем:

Всем нравится только банкнота в 100 долларов.

Но мы по-прежнему пытаемся улучшить наш имидж и внешнюю картинку: отбираем только лучшие фотографии для социальных сетей, стремимся только к лучшим и “громким” проектам, девушки тратят огромные деньги на дорогую бижутерию и косметику.

Вместо этого было бы лучше больше узнавать нового для себя; больше проводить времени с родными и близкими; нравиться себе самому в зеркале по утрам (а не маскировать синяки под глазами от недосыпания тоннами “штукатурки”, а лишние 5 кг веса — сверхузкими джинсами).

5. Просмотр сериалов вместо чтения:

Времени на интересную книгу (которая развивает ваше воображение, дает вам новые знания, практически советы и пополняет ваш словарный запас) у вас как всегда “не хватает”; зато вы в курсе, что произошло с Макс Блэк на прошлой неделе, чем закончилась последняя серия The Good Wife и ругаете сценаристов за затянутый сезон Revenge.

Оправдать вас можно хотя бы немного, если вы смотрите сериалы на английском, попутно повышая свои языковые навыки. Если же вы просто лезете на Рутрекер за очередной порцией озвученной по-русски сериальной “жвачки” — вам пора вспомнить о книгах.

6. Привычка засиживаться допоздна:

Каюсь, сам страдаю подобным. “Очень интересный фильм,” “занимательная книга,” “нет желания спать,” поздний ужин и прочие подобные причины приводят к тому, что мы ложимся спать в тот же день, в который собираемся проснуться. В итоге, даже 9 часов сна вас не спасают; а разбитость по утрам становится привычным делом.

7. Беспорядочное питание:

Снова некогда пойти на обед, а потому вы “глушите” кофе с пачкой печенья прямо на рабочем месте? Бросайте к черту работу, на которой вы к 30 годам заработаете хронический гастрит, проблемы с давлением и склонность к диабету. Рабы на турецких галерах не нуждались в еде и отдыхе; вы же живете в XXI веке, когда у людей в обязательном порядке должен быть часовой обеденный перерыв. Ну и завтрак — самый важный прием пищи для вашего организма. Сигареты, кофе и мятная жвачка в понятие “завтрак” не входят (и да, девушки, вы ни на грамм не похудеете, если вместо завтрака будете выкуривать 1 сигарету по пути на работу).

8. Привычка составлять бесконечные списки дел:

Знаете, как сейчас выглядит моя записная книжка?

ней есть место списку дел только на 1 день: на завтра. Календарные планы на квартал, бесконечные “мотивационные списки”, “доски желаний” и прочие кипы задач и целей на месяц / квартал / год / до конца жизни безвозвратно ушли в прошлое.

с задачами и целями в текущем моменте — вот что важно.

Заполняя список на 1 день, вы к концу месяца увидите, как много сделали.

Заполняя список на месяц / квартал вперед — увидите, как много вы не сумели сделать и впадете в тоску и депрессию от того, что вас опять “догнала” прокрастинация, вы ничего не смогли и т.д.

Как результат — получим привычку к беспощадной самокритике (см. выше) и вместо маленького “пряника” за свои успехи — большой “кнул” за всё невыполненное.

9. Накопление ненужных вещей:

Вам нужны 2 смартфона?

А старые куртки, в которых вы не ходите?

А 10 пар джинсов?

А 25 футболок?

, а вам нужна “вот та пара туфель, потому что у меня уже есть 2 таких, но салатных нет, а я в будущем хочу купить салатное платье”? Купите платье — будете искать туфли.

носите 10 из 20 пар джинсов — отдайте нуждающимся / продайте.

И вообще — может быть, настала пора найти применение ненужным / старым вещам?

10. Невнимательность к родным и близким:

“Мама, мне сейчас некогда.” “Бабушка, я потом тебе перезвоню” (и по 3 дня не перезванивает).

“Давай завтра поиграем, потому что сегодня папе надо сделать отчет.” Знакомые фразы? Настанет день, когда вам некому будет сказать эти слова.

Почему же вы до сих пор пренебрегаете самыми ценными людьми в вашей жизни ради решения задач / вопросов, которые могут подождать?

Полчаса вашего времени — это не так уж много для тех, кому ваше внимание нужно не в обмен на деньги или “галочки” в списке проектов

ЛЕКАРСТВА ОТ СТРЕССА

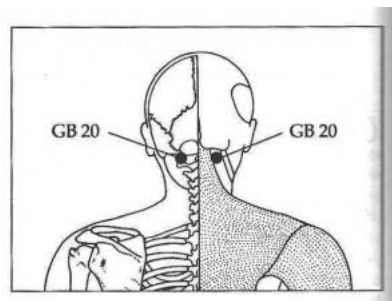
- хвалить себя – лучшее лекарство (хвалите себя в зеркале, за любую сделанную работу, гордитесь и хвалите)
- поработайте волонтером
- научитесь чему-то новому (курсы рукоделия, кулинарные, аэробики, ин.языкам, танцевальные, ораторского искусства)
- купите книгу
- примкните к группе по интересам ...
- смотреть в зеркало (игра в гляделки – смотреть в зеркало не мигая, сколько выдержать) – хорошо отвлекает
- **работа со свечей** (на уровне глаз смотреть на пламя свечи 25-30 мин)

Прессуем стресс!

Тебе надоело чувствовать постоянную усталость? Нажми на теле несколько точек, чтобы расслабиться. Эти таинственные точки помогут даже снять болевые ощущения!

Разные виды массажа благотворно сказываются на организме и психике, и поэтому эффективны в борьбе со стрессом.

Массаж шеи облегчает мигрень.



На тыльной стороне шеи у основания черепа по обе стороны от позвоночника находятся две точки - «врата сознания».

Расположи на них большие или средние пальцы (как будет удобнее).

Нажимать на эти точки надо не меньше минуты.

Это значительно уменьшит мигрень или простую головную боль, справится с болью и зажатием в области шеи и переутомлением глаз.

Эти точки полезно массировать в течение дня всем, кто долго работает за компьютером.

На точки надавливай круговыми движениями, мягко и уверенно - давление не должно причинять боли.

Почувствовали тревогу - ждем на грудную клетку



Убираем напряжение, связанное с тотальной рутиной. Для усиления эффекта можно воспользоваться массажным маслом. Поглаживаем ладонью от локтя второй руки до верха грудной клетки с небольшим нажимом. С каждой стороны сделать 5 таких движений.

Чуть выше подмышек и на 5 см ниже ключиц находятся "успокаивающие" точки. Закрыв глаза, уверенно и аккуратно массируем эти точки на протяжении трех минут.

при этом глубокие вдохи и выдохи.

Потом давление уменьшаем, кладем руки на грудь и расслабляемся.

Если устали - давим на плечи



Ежедневную утечку сил можно победить следующим образом: средние пальцы рук располагаем на точках, где плечевая кость соединяется с ключицей.

Массажировать минуту.

Можно повторять в течение дня - это снимет напряжение плечевых мышц и суставов, а также усталость.

Успокаиваем нервы - давим на ладони.

Чтобы в неприятной ситуации не запаниковать, большим пальцем другой руки давим на центр ладони.

Так снимается волнение перед интервью, собеседованием, экзаменом.

С каждым выдохом постепенно увеличиваем силу нажатия.

вдохе давление уменьшаем. Палец удерживаем нажатым от 3 до 7 секунд.

Поднимаем настроение - расслабляем спину



От напряжения и подавленности ты даже сутулишься?

Срочно надо лечь спиной на валик или мяч для фитнеса, раскинув в стороны руки. В этом положении покататься взад-вперед, чтобы позвоночник ощутил напряжение.

При появлении болевых ощущений сделать остановку на полминуты, потом продолжить упражнение.

После этого почувствуешь небывалый прилив сил и энергии.

Снимаем напряжение в спине - массируем бедра

Сесть ровно, слегка расставив ноги.

Ладони расположить в самом низу спины, не нажимая на позвоночник.

течение 30 секунд трем ладонями мышцы движениями вверх-вниз.

Пальцы обеих рук положить у основания бедер вдоль позвоночника.

На вдохе мягко давим, на выдохе массируем круговыми движениями в течение минуты. Потом сжимаем руки в кулаки и костяшками пальцев водим вдоль нижней части спины, увеличивая давление.

При этом поднимаемся вверх по позвоночнику.

Продолжаем в обратном направлении - круговыми движениями костяшек медленно и уверенно массируем каждую ягодицу и мышцы бедер.

Расслабляем мышцы ног - ждем на пятки

Большим пальцем давим на точку, где начинается свод стопы и заканчивается пятка. Удерживаем минуту.

Это акупунктурная точка в конце седалищного нерва эффективно снимает напряжение от спины до ступней.

Важно знать!

- Чтобы получить желаемый результат от акупрессуры, выберите место, где вас не будут отвлекать разные раздражители - телевизор, музыка, телефон, голоса за стеной.
- Заниматься акупрессурой можно много раз в течение дня, но воздействовать на одну точку нельзя более 5 минут.
- Рефлексотерапевты считают, что любое внутреннее напряжение проявляется в первую очередь на лице.
- Стресс буквально добавляет нам годы, следовательно, все, что его снимает, достойно внимания.



Снимаем стресс - массируем лицо

С обеих сторон лица область вокруг ушей массируем указательными пальцами, слегка надавливая. Делаем 10 движение вверх-вниз.

Это снимет напряжение в челюстях.

В точке «третьего» глаза над переносицей сделать 8 вращательных движения (не быстро!).

В течение минуты надавливать на точку прямо над верхней губой. Потом сделать то же самое на центре подбородка.

Все эти манипуляции с точками на лице стимулируют нервные окончания и кровообращение.

это в свою очередь приводит к тому, что оба полушария головного мозга работают более слаженно, и мы чувствуем расслабление.

Успокаиваем глаза



Эта практика не только снимает стресс и усталость, но и возвращает лицу здоровый вид. Начиная от внутренних уголков глаз, проведи круг, будто очерчивая контур очков. Повторить трижды.

Нежно помассировать кость от внутреннего угла вокруг глаза, задержавшись на несколько секунд около виска. Сделать трижды.

Слегка пощипать брови вдоль и немного вверх от переносицы к виску.

Ставим на стол локти, накрываем закрытые глаза ладонями и делаем три глубоких вдоха, чтобы успокоиться.

Раздел 4 –Страхи в нашей жизни

Страхи – родом с детства.

О СТРАХЕ, размышления

страх – это пожизненная проблема практически каждого человека.

Хочу спросить вас: что такое страх, зачем страх?

– Иронически говорят: сила есть – ума не надо. На самом деле ровно наоборот. Ум есть – сила найдется и будет использована.

Так же можно сказать: ум есть – страх не нужен. И более того: противопоказан. Кому помогает страх на войне?.. Только противнику.

Страх – ум незнания. То существо Гомо Сапиенс, которым, по идее, призван стать каждый рождающийся, должно, как лапу на руку, как детский крик на членораздельную речь, заменять страх на ум. Страх, как и ярость, – наследие нашей природы: древнейший защитный ответ всех живых существ на опасность или на ее возможность.

Реакция произвольная, сродни судороге. Страх есть даже у простейших: когда одноклеточная амеба ощущает угрозу жизни, она выстрелообразно испускает из себя содержимое своей протоплазмы, стараясь уменьшиться, сжаться, как бы исчезнуть. Ящерица лишает себя хвоста, страус прячет голову...

Какие страхи бывают, в общем:

- беспредметный страх, страх всего = страх ничего: панические атаки.
- страх смерти
- Общебытийные страхи: страх старения, увядания; страх войны, стихийных бедствий; страх одиночества; страх за жизнь близких; страх темноты.
- Телесные страхи: страх боли, боязнь крови, уколов, зубокабинных процедур; страхи за здоровье; боязнь болезней: каниерофобия, кардиофобия и т.п.; страх животных примыкает сюда...
- Зависимостные страхи: страх нехватки или отсутствия агента зависимости (еды, денег, табака, алкоголя, наркотика, человека...).
- Социально-оценочные страхи: страх экзамена, выступления; боязнь общения со значимыми лицами, с другим полом; страх ответственности, страх позора, несоответствия нормам; страх быть плохим, некрасивым, виновным, показаться слабым, страх импотенции.
- Страхи перед агрессией и превосходящей силой: страх агрессии физической (перед нападением, дракой); страх психической агрессии (крика, хамства, унижения...), взглядобоязнь, страх перед начальством и вышестоящими...
- Пространственные страхи: страх открытого пространства; страх закрытого пространства; страх высоты, страх движения...
- Фортунофобии: страхи перед судьбой, перед узостью или отсутствием пространства выбора (профессия, замужество...); страх широты выбора: «бегство от свободы»; страх перед неизвестностью и случайностью...
- Мистико-психические страхи: страх порчи, сглаза, наговоров; страх нарушения ритуалов; богобоязнь, дьяволобоязнь, различные суеверия, страх потерять себя; сойти с ума; страх собственных мыслей, страх кошмаров; иррациональные страхи (детей, стариков, бороды, икон, неба...).

Почему возникает чувство страха?

Почему возникает чувство страха? Страх — кроме ситуаций прямого столкновения с непосредственной опасностью — основан на прошлом. Он приходит из травм и переживаний детства.

Наши страхи появляются а почве ошибочных установок и мировоззрения наших родителей, учителей школы, культуры социума.

Когда изучать свои страхи, начинаем понимать, что в большей части для них нет оснований в реальности.

Страх пришел от одного или обоих родителей и остался в нашем мышлении. И тогда проясняется, что страх возникает, когда нас начинает контролировать ребенок, живущий в душе каждого взрослого.

Нас учат, что лучший способ справляться со страхами — это просто преодолевать их волевым усилием, действовать "без страха и упрека", но так от страха избавиться невозможно, а вся наша жизнь будет потрачена на борьбу с миражами.

Страх — очень характерное качество нашего Эмоционального Внутреннего Ребенка.

Теперь мы знаем, что под кроватью и в темных углах не прячутся чудища, их там нет и не было, но иллюзорные чудища скрываются в темных уголках нашего сознания. И сейчас следует поступить так же, как мы делали в детстве: набраться смелости, подойти и осветить, заглянуть и убедиться, что там ничего нет, чего можно было бы бояться.

У страхов ребенка только два реальных источника.

Один из них — страх не выжить.

Второй — не получить любви.

Все остальные страхи — только отвлечения двух первых.

Вот четыре Больших Страха Раненого Внутреннего Ребенка:

1. страх перед давлением и ожиданиями;
2. страх быть отвергнутым и покинутым;
3. страх не иметь достаточно пространства, быть непонятым или проигнорированным;
4. страхи физического или энергетического насилия или вторжения.

Мы убегаем от чувства страха следующими путями:

1. притворяясь, что его нет;
2. блокируя его компенсациями;
3. принимая роль «жертвы», проявляя нетерпение и гнев к своей реальности и любому, кто находится рядом с нами, за то, что приходится чувствовать этот страх и панику;
4. отстраняясь, прекращая присутствовать;
5. осуждая его;
6. бессознательно регрессируя и пытаясь сделать так, чтобы о нашем Ребенке в панике позаботился кто-то другой.

Наша культура учит страх отрицать или толкать себя к его преодолению. Может быть, мы боремся за имидж, убеждающий себя и других, что страхов не существует. Или испытываем стыд за то, что они все же есть. Может быть, мы давим на себя или осуждаем себя за страхи.

Чтобы побороть страх, необходимо увидеть причины страха, и отсеять те из них, что имеют иррациональные корни.

Преодоление страха невозможно без "опознания" страха.

Вы удивитесь, когда увидите под какими масками прячутся страхи человека:

Стыд - это страх наказания, страх одиночества, страх быть отвергнутым. Одновременно с чувствами стыда и страха у человека появляется также и чувство вины — либо перед окружающими его людьми, либо перед самим собой.

Вина – это страх быть ненужным, страх быть исключенным, страх потеряться, страх умереть в одиночестве, забытым

Легко совершать подвиги, когда это все видят. Страшно умереть оклеветанным, обвиненным, виноватым. Еще страшнее, когда у человека нет возможности оправдаться или как бы искупить вину, доказать, что он не виновен.

страшно умирать в вине. Страх быть забытым, страх исчезнуть, страх быть исключенным. Вина – это страх быть ненужным никогда и никому.

Ложь – это страх наказания себя другими или самим собой. Ложь – это форма психологической защиты, возникающей из-за отсутствия доверия. Причина лжи - болезненное стремление к самоутверждению. Хотеть быть хорошим - что может быть приятнее?

Обида - это страх, что наши потребности не будут удовлетворены, страх чувствовать доверие жизни, страх потерять контроль, страх неизвестности, страх отказаться от стереотипного мышления, страх взять ответственность за свою жизнь и за свое благополучие в свои руки.

Злость – это страх бессилия из-за угрозы индивидуальности. Злость появляется когда возникает угроза нарушения границ: физических (ударил, украли, заболел и т. д.), эмоциональных (обидели, не поняли, предали, унизили, обманули, зло критиковали и т. д.), духовных (навязывание ложных духовных ценностей).

Гнев и страх – это оборотные стороны одной медали. Гнев - это страх, превратившийся в защитный механизм. В первую очередь гнев – это страх боли: страх перед физическим вредом, страх перед потерей контроля, страх от последствий своего поведения, страх потери статуса и так далее.

Ревность – это страх потери контроля над ситуацией, страх потери человека или людей, которые помогают самоутвердиться, страх потери уверенности в себе.

Ненависть – это страх отсутствия любви. “Ненависть - это полярная противоположность любви, в том же смысле, как болезнь полярно противоположна здоровью. Если ты кого-то ненавидишь, сначала ты должен многими способами ранить собственную душу; ты должен наполниться ядом, прежде чем выбросить его на других”. (Ошо)

Зависть – это страх быть недостойным, страх унижения и одиночества.

Презрение (отвращение) – страх оказаться причастным к тому, что человек презирает, страх потери уважения и признания обществом, страх потери

собственного достоинства; непонимание себя, страх обладать самому негативными качествами другого.

В страхе нет созидание – только разрушение!

Рассмотрим разновидности страхов.

Страхи бывают и полезные или страхи созидания – это

1– страх нереализации или непризнания (время уходит, нет цели в жизни, нет миссии) это кризис средних лет (КСЛ) – он возникает и в 20, и в 30, и в 40!

2 – страх говорить «НЕТ» или боязнь отказать. Он зарождается или основан на потребности нравиться, признания, уважения и т.д.

3 – страх не понравиться (через вопросы – я не надоел тебе; ты меня не разлюбил; я тебе нравлюсь – и эти вопросы наводят на мысль – а может надоел, разлюбил ...)

4 – страх ответственности – часто бывает больше чем страх погибнуть – опасность жизни! Этот страх всегда ищет виновных в своих неудачах.

Где есть страх там всегда – перекладывание ответственности на чужие плечи!

5 – эксплуатация чужих страхов – «снять порчу, сглаз, венец безбрачия» - возникает убеждение - откупа от беды и чем больше откуп – тем сильнее эффект внушения страхов.

Под действием страха – люди ведут себя стереотипно, т.е. предсказуемо и на этом многие манипулирую людьми со страхами.

Следующие виды страхов – женские, мужские, детские. Их и рассмотрим.

ЖЕНСКИЕ СТРАХИ.

Типичные женские страхи не являются переживаниями восприятия конкретного предмета, это целая серия мыслей, домыслов, представлений, объединенных в навязчивые, неадекватные, неконтролируемые фобии (страхи).

- Боязнь плохих сновидений.

Ещё сам дедушка Фрейд утверждал, что если правильно толковать сны, то можно узнать много нового. И, как правило, женщины придают снам наибольшее значение. И в основном именно женский пол верит сонникам.

- Боязнь критики.

Статистика показывает, что практически каждая третья девушка боится предстать перед своим парнем в первую ночь обнажённой. Вдруг не понравится?

- Боязнь остаться никем незамеченной.

Статистика говорит, что девушки в 10 раз сильнее мужчин переживают по поводу обуви. А всё потому, что девушкам очень важно мужское мнение. И они очень сильно переживают, если их старания были никем не замечены.

- Боязнь мышей, пауков и прочей мелкой живности.

Этот страх сложно объяснить. По одной из версий ученых, этот страх идет из древности. В те времена пауки были огромными (больше человека), и они были врагами обезьян, наших предков. Отсюда и страх.

- страх за здоровье

Дамы больше, чем мужчины предрасположены к страхам по поводу состояния своего здоровья и зачастую испытывают необоснованную тревогу, которая

вызвана словами врача. Все это происходит по вине чрезмерной впечатлительности и эмоциональности женской натуры. Не стоит делать выводы преждевременно и думать о том, что вы завтра сломаете ногу (тьфу-тьфу, не дай Бог).

- «что скажут другие?»

Страх перед общественным мнением отравил жизнь не одной женщине. Этот страх берет свое начало в навязываемой обществом еще с малых лет определенной «послушности» женщин и их «примерного поведения». Поэтому, даже став зрелым человеком, женщина стремится получать, время от времени одобрение окружающих.

- Страх одиночества/измены

Страх одиночества делает женщину слабой и уязвимой перед мужчиной, превращаясь в боязнь

«не выйти замуж», измены и страх потерять мужчину

- Потерять красоту, здоровье, молодость

Этот страх присущ успешным, красивым женщинам, которых не мучают комплексы неполноценности, и на настоящем этапе их всё устраивает: молодость, здоровье, красота.

Но женщина осознает, что время неумолимо и неизбежно заберет имеющееся.

- Страх в будущем стать другой имеет несколько видов:

боязнь потерять красоту; боязнь болезней; боязнь старости; боязнь полноты.

- Перед будущим

Этот страх свойственен особо восприимчивым натурам, которые болезненно реагируют на все события вокруг них.

Существует несколько возможных обстоятельств будущего, способные вызвать страх: разрушение семьи; потеря работы, включая потерю должности; бедность.

- Связанные с материнством

Это целая группа страхов, которая включает в себя: страх забеременеть; страх быть бесплодной; страх родов; страх не выносить ребенка во время беременности; страх за ребенка.

- За рулем

Этот страх связан с ситуациями на дороге.

Женщина за рулем боится многого: нарушить правила; попасть в аварию; испортить машину; быть осмеянной другими участниками движения.

СТРАХИ МУЖЧИН

У мужчин совсем по-другому рассматриваются виды страхов.

Давайте их рассмотрим.

- **Мужчины испытывают страх оказаться несостоятельными**, причем в разных сферах жизни: в сексуальной жизни, профессиональной сфере, в жизни вообще. Их претензии обычно завышены.

- Мужчины **боятся потерять свой авторитет**. Репутация в обществе, профессиональная квалификация и размер доходов чересчур их заботят.

- Мужчины **боятся стать посмешищем** - и при этом верят любой, самой неправдоподобной лести.

- Мужчины опасаются **оказаться в подчиненном положении**, поскольку победа - их главная ценность, а конкуренция - основной жизненный принцип.
- Мужчины боятся **оказаться обманутыми**. Неблаговидных поступков они ожидают и от других.
- Мужчины боятся **остаться одинокими**. Хотя они стараются не проявлять это внешне, одиночество они воспринимают как страшную угрозу.
- Мужчины боятся **быть объектом манипуляций**, боятся, **что их кто-то использует для своих целей**. Тем не менее они сами во многих ситуациях приносят себя в жертву, когда это никому не нужно.
- Мужчины **сомневаются в своей привлекательности**, в том, что их можно любить, и провоцируют своей надменностью и грубостью в точности такие реакции женщин, каких они и ожидают.
- Мужчины **боятся обнаружить свою слабость**. Она для них синоним женственности.
- Мужчины **испытывают страх перед чувствами**. Особенно они боятся сентиментальных поступков. Мужские слезы им ненавистны, особенно собственные.
- Мужчинам трудно выразить свою симпатию, трудно показать кому-либо, что они действительно ценят или даже любят его.
- **в отношениях с женщинами мужчины боятся:**
 - быть отвергнутыми;
 - стать зависимыми;
 - оказаться ненужными;
 - оказаться брошенными или униженными;
 - оказаться в подчинении;
 - не соответствовать чрезмерно высоким требованиям, предъявляемым к ним женщинами.

- **Мужчины боятся потерять работу**. Со стороны может показаться, что это совсем пустяковая проблема. Но следует учитывать, что мужчины более щепетильно относятся к своему социальному статусу. Поэтому обычно очень сильно переживают по поводу увольнения и боятся этого.
- **Мужчины боятся потерпеть неудачу в постели**. Для мужчины это равносильно катастрофе. Причем, если это случается хотя бы один раз, то заставляет заострять на этом внимание и опасаться повторений. То, что мужчина вынужден в силу своего характера об этом постоянно думать, является самым худшим итогом. Избавиться от этих страхов очень сложно. Поэтому каждая последующая попытка становится для мужчины практически подвигом. Иногда требуется серьезная психологическая помощь.
- **Мужчина боится, что у него проявятся худшие черты его отца**. Отцы очень сильно влияют на воспитание сыновей. Но если родитель был толстым и лысым, то мужчина со страхом ожидает подобной участи и для себя.
- **Мужчина боится старости**. В отличие от женщин, представители сильного пола боятся вовсе не того, что со временем испортится их внешность. Для них старость – это страх беспомощности.

- **Мужчина боится не успеть сделать в жизни самого главного.** Страх того, что старость не за горами, а еще много не сделано.
- **Мужчина боится медицинских процедур.** Это касается даже безобидных медицинских процедур. Конечно, он не боится боли, но не торопится ей подвергаться.
- **Мужчина боится болеть.** Они считают болезнь катастрофой. Естественно самые серьезные опасения у мужчин связаны с сексуальной областью жизни.

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Детские страхи – отдельная и очень серьезная тема. Сегодня рассмотрим кратко их разновидности.

Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и имеют положительный адаптационный смысл.

Страх, как любое другое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ДЕТСКИХ СТРАХОВ

0 – 6 месяцев от роду - Любой неожиданный громкий звук; быстрые движения со стороны другого человека; падение предметов; общая потеря поддержки.

уже в **возрасте 2 месяцев** появляется не только комплекс оживления, но и пока еще слабо выраженное и непостоянное беспокойство при отсутствии матери в относительно непродолжительный период бодрствования и нахождения в новой обстановке

– это становится отчетливо выраженным **в 7мес.**,

7 – 12 месяцев - Громкие звуки (шум пылесоса, громкая музыка и др.); любые незнакомые люди; смена обстановки, одевание одежды и раздевание; отверстие стока в ванной или бассейне; высота; беспомощность перед неожиданной ситуацией.

боязнь чужих — в **8 месяцев**, **предпосылка к развитию страха одиночества**
возраст 7-9 месяцев — это период повышенной чувствительности к возникновению тревоги и страха

1 год до 3 лет - Громкие звуки; разлука с родителями; любые незнакомые люди; отверстие стока ванны; засыпание и пробуждение, сновидения; страх травмы; потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями.

2 – 2,5 года - Разлука с родителями, отвержение с их стороны; незнакомые ровесники; ударные звуки; ночные кошмары; изменение в окружающей обстановке; природные стихии (гром, молния, град и др.).

Созревают новые страхи - персонажем страшных сновидений чаще всего оказывается **Волк** к 3-4 годам в кошмарных снах начинает фигурировать и **Баба Яга**.

опрос 200 матерей детей **1—3 лет** по списку из 29 видов страха.

- детей 2-го года жизни является **страх неожиданных звуков** (52 % мальчиков и 52 % девочек).

- страх **одиночества** (44 % мальчиков и 34 % девочек),
- страхи **боли, уколов** и связанная с этим боязнь медицинских работников.

К 2 годам существенно увеличиваются, особенно у мальчиков, страхи перед засыпанием, что связано с более частыми у них кошмарными сновидениями.

3 – 5 лет - Большие, непонятные, угрожающие объекты (например, Мойдодыр и др.); неожиданные события, изменение порядка жизни (новые члены семьи, развод, смерть близкого родственника); исчезновение или передвижение внешних объектов.

И еще - смерть (дети осознают конечность жизни); страшные сны; нападение бандитов; огонь и пожар; болезнь и операция; природные стихии; ядовитые змеи; смерть близких родственников.

Формируется и чувство общности - понятие "мы", ряд этических категорий, в том числе **чувство вины и сопереживания**.

В этот период формируются такие эмоции, как любовь, нежность, жалость, сочувствие,

В 3-5 лет часто встречается отмеченная нами триада страхов: *одиночества, темноты и замкнутого пространства*

Возвращаясь в возраст 3-5 лет, заметим, что страхов значительно меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками..

От 5 до 7 лет - Зловещие существа (ведьма, призраки, и др.); потеря родителей или страх потеряться самому; чувство одиночества (особенно ночью из-за черта, дьявола и др.); школьный страх (быть несостоятельным, не соответствовать образу «хорошего» ребенка); физическое насилие.

В 5-летнем возрасте характерны повторения "неприличных" слов, **в 6 лет — детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего:** "А вдруг я Не буду красивой?", "А вдруг меня никто не возьмет замуж?",

в 7-летнем — наблюдается мнительность: "А мы не опоздаем?", "А мы поедим?", "А ты купишь?"

В 5-7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти (и во сне тоже)

С 6-7 лет ребенок идет в школу (социализация...) **страхи смерти, нападения, пожара и войны. страх быть не тем, о ком хорошо говорят**, т.е. страх не соответствовать социальным требованиям

Возраст – 7 – 11 лет

7 – 8 лет - Темные места (чердак, подвал, и др.); реальные катастрофы; утрата любви окружающих (со стороны родителей, учительницы, ровесников и т.д.); опоздание в школу или оторванность от домашней и школьной жизни; физическое наказание и непринятие в школе.

Наказание, замечания, плохие отметки, ошибки в обучении; Недовольство родителей, волнение; Физическое насилие, одиночество; судьба, слезы, потусторонние силы, катастрофы.

8 – 9 лет - Неудачи в школе или игре; собственная ложь или отрицательные поступки, замеченные другими; физическое насилие; ссора с родителями, их потеря.

9 – 11 лет - Неудачи в школе или спорте; заболевания; отдельные животные (крысы, табун лошадей и др.); высота, ощущение верчения (некоторые карусели); зловещие люди (хулиганы, наркоманы, грабители, воры и т.п.)

11 – 13 лет - собственные странные поступки; недовольство своей внешностью; сильное заболевание или смерть; собственная привлекательность, сексуальное насилие; ситуация демонстрации собственной глупости; критика со стороны взрослых; потеря личных вещей.

Непонимание материала, неуспешность, контрольные, насмешки учителей и одноклассников; Болезнь близких, смерть родителей; семейное благополучие;

13 – 14 лет - Непонимание материала, неуспех, насмешки учителей и одноклассников; здоровье и благополучие родителей; Болезнь и смерть родителей, непонимание с родителями и конфликты с ними старшим поколением; непонимание и насмешки взрослых.

А также «Я» - внешность, неуспех, непохожесть на других, несостоятельность, страх будущего и Судьбы, «сглаз», потусторонние силы

15 – 17 лет - Будущее, армия, конфликты и непонимание взрослых, отвержение сверстников. «Я» - внешность, оказаться смешным, будущее, несостоятельность, сексуальные проблемы, затруднительное положение.

Причины детских страхов

Причин, по которым возникают детские страхи можно выделить несколько блоков:

- перенесённая ребёнком психотравмирующая ситуация и боязнь её повторения (укус пчелы или собаки, например);
 - излишне частое напоминание ребёнку родителями о возникновении возможных неприятных ситуаций;
 - сопровождение любых самостоятельных действий ребёнка эмоционально окрашенным предупреждением о подстерегающей на пути опасности;
 - частые запреты;
 - разговоры в присутствии детей о различных отрицательных явлениях (смертях, убийствах, пожарах);
 - конфликты в семье, особенно, если источником невольно является сам ребёнок;
 - разногласия со сверстниками, неприятие ими ребёнка;
 - осознанное запугивание ребёнка со стороны родителей сказочными персонажами (баба-яга, леший, водяной), чтоб добиться послушания.
- Это так называемые возрастные страхи, появляющиеся у эмоциональных и чувствительных детей. И еще.

Конкретный случай. Страхи могут быть вызваны конкретной ситуацией, произошедшей с ребенком (потерялся в магазине, покусала собака и т. д.). Боязнь повторения неприятного случая обычно легко поддается коррекции.

Окружающая обстановка. В дошкольном возрасте различные страхи могут быть вызваны конфликтами в семье.

Нередко дети чувствуют себя виноватыми в частых ссорах родителей.

Еще одной причиной страха могут стать трудности общения со сверстниками.

Если ребенку сложно в коллективе, его обижают, он может начать бояться посещения школы или садика. Распространение страхов и запугивание со стороны старших детей тоже способствует формированию боязливости.

Внушение со стороны. Родители, бабушки или воспитатели могут слишком эмоционально говорить ребенку о последствиях какого-либо действия или ситуации. Источником страхов становятся фразы «Не трогай – обожжешься!», «Не ходи – ты упадешь!» и т. п.

Ребенок непроизвольно запоминает вторую часть предложения и чувствует тревогу. Реакция страха может закрепиться и распространиться на все похожие ситуации.

Собственная фантазия. Дети в дошкольном возрасте часто сами придумывают предмет страха. Почти каждый боялся в детстве темноты, в которой обычные предметы превращались в грозных монстров.

Расстройства психики. Страхи у детей дошкольного возраста могут быть симптомом невроза – расстройства психики, которое требует обязательного лечения. Невроз может проявляться через страхи, не характерные для возраста ребенка, или очень сильные приступы боязни по различным поводам, в том числе входящим в понятие возрастной нормы.

Признаки патологических (невротических страхов):

- Появление необычайно сильного страха, несоответствие выраженности страха силе вызвавшей его ситуации.
- Несоответствие страха и ситуации, которая привела к его возникновению.
- Затяжное течение страха, приводящее к выраженному нарушению общего состояния (сна, аппетита).
- Характерное поведение, направленное на избегание ситуации, вызывающей страх.

При работе с детскими страхами - нельзя делать ни в коем случае:

1. Наказывать ребёнка за его страхи.
2. Насмехаться над ним, пытаясь уличить его в притворстве или глупости.
3. Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять его погладить собаку, которую он панически боится).
4. Не позволять бесконтрольно смотреть фильмы ужасов или читать книги или журналы со страшными сюжетами.

Страх является плодом наших мыслей, а мысли всегда стремятся к своему воплощению. Мы есть то, что мы думаем. Поэтому первым шагом на пути к преодолению страха является изменение образа мышления с негативного на позитивное. Начните уже сегодня мыслить по-новому, и Ваша жизнь начнет преображаться.

Армия страхов не так велика, чтобы Вы с ней не справились, - их всего шесть.

В порядке наиболее частого их проявления основные страхи можно расположить следующим образом:

1. Страх нищеты.
2. Страх критики.
3. Страх болезни.
4. Страх утраты любви.
5. Страх старости.
6. Страх смерти.

1. Страх нищеты

Страх нищеты по праву возглавляет рейтинг страхов. Он является не только самым разрушительным, но и самым труднопреодолимым. Страшно сказать;), что он с нами делает: парализует разум, убивает уверенность в себе, подрывает энтузиазм, лишает личного обаяния, ослабляет память, притягивает неудачи, тиранит любовь и приводит к унынию. И это в мире, где у нас есть все ресурсы для обретения желаемого! Данному страху свойственны следующие симптомы:

Отсутствие честолюбия

- * Интеллектуальная и физическая лень, сопровождаемая отсутствием воображения и самоорганизации.
- * Нежелание бороться с нищетой и часто презрительное отношение к деньгам. "Мы бедные, зато честные", "Деньги - это зло, деньги портят людей", - принципы тех, кто испытывает страх нищеты.
- * Согласие с жизненными проблемами вместо их преодоления (Позиция "А что я могу с этим поделать?"). Когда такое смиренное отношение к финансовым благам не является свободным выбором, оно вызывает зависть, гнев и осуждение.

Бездействие

- * Полное отсутствие цели, мотивации и отказ от личной ответственности везде, где это возможно.
- * Привычка занимать выжидательную позицию и перекладывать принятие решения на других.
- * Ожидание подходящего стечения обстоятельств и готовность оправдать все неудачи отсутствием такового.
- * Привычка видеть только плохое в любой возможности, полностью блокирующая стремление действовать.

И как следствие

- * Пренебрежительное отношение к своей внешности.
- * Невоздержанность в употреблении алкоголя.
- * Нервозность и неуверенность в себе.
- * Пессимизм, ведущий к дурному нраву, несварению желудка и интоксикации организма.

2. Страх критики

Страх критики лишает человека возможности мыслить и созидать, разрушая творческое начало и воображение. Этот страх полностью парализует индивидуальность, силу воли и уверенность в себе. Родители, постоянно критикующие своих детей, наносят им тяжелую травму на всю жизнь.

Критика развивает у ребенка комплекс неполноценности и лишает его веры в себя. Страх критики так же разрушителен и распространен, как и страх нищеты. Данному страху свойственны следующие симптомы:

- * Робость, застенчивость, неловкость, угловатые движения, бегающий взгляд, особенно заметные при встрече с незнакомыми людьми.
- * Слабая осанка, общая нервозность, неумение контролировать свой голос.
- * Отсутствие личного обаяния.

Слабохарактерность

- * Неумение четко формулировать и выражать свои мысли.
- * Недостаток твердости при принятии решений.
- * Отсутствие собственного мнения и легкая внушаемость.
- * Привычка опускать руки при малейших сложностях.

Отсутствие индивидуальности

- * Подражание другим людям в одежде, речи, манерах.
- * Следование принципу "Чтобы все, как у людей" и часто жизнь не по средствам.
- * Нежелание признавать свои ошибки.
- * Неприятие критики в свой адрес.

Склонность к обману и преувеличению

- * Привычка восхвалять себя для создания чувства превосходства и маскировки комплекса неполноценности.
- * Использование громких слов, чтобы произвести впечатление.
- * Уклончивость и изворотливость, привычка лгать.
- * Беспричинная подозрительность.

3. Страх болезни

Страх болезни тесно связан со страхами смерти и старости: с одной стороны, он возникает на почве беспокойства за финансовые последствия болезни (утрата способности обеспечивать себя, отсутствие денег на лечение), а с другой стороны, - как результат сформированных религиозных представлений о загробной жизни.

У сильно внушаемых людей страх болезни часто перерастает в ипохондрию (воображаемую, мнимую болезнь). Большинство расстройств имеют именно воображаемую природу, - так устроено сознание, оно материализует наши мысли.

Страх болезни возникает как следствие негативного мышления, его можно преодолеть, сменив образ мыслей на позитивный. Данному страху свойственны

следующие симптомы:

- * Постоянный поиск и обнаружение у себя симптомов различных заболеваний.
- * Бесконечные разговоры о болезнях, их последствиях, несчастных случаях и прочих угрозах для здоровья.
- * Привычка пробовать новые лекарства, применять домашние средства и знахарские снадобья.
- * Подготовка к смерти: накопление денег на похороны, подбор участка на кладбище.
- * Плохая физическая форма ввиду малоподвижного образа жизни.
- * Использование мнимой болезни, чтобы вызывать жалость к себе.
- * Симуляция болезни для оправдания своего бездействия.

4. Страх утраты любви

Ревность, чувство собственности и сильная зависимость от близкого человека вырастают из страха потери любви. Этот страх является наиболее мучительным: он вносит хаос в состояние нашего сознания и выводит нас из равновесия. Наиболее часто боязнь утраты любви испытывают женщины, - они знают, что мужчины по своей природе полигамны и им нельзя доверять. Данному страху свойственны следующие симптомы:

- * Ревность и подозрительность
- * Привычка подозревать любимых в измене без веских причин и оснований.
- * Маниакальная подозрительность, боязнь довериться.
- * Склонность подозревать близких в обмане и искать виноватых.
- * Авантюризм
- * Убежденность в том, что любовь можно купить.
- * Склонность к азартным играм, воровству, мошенничеству и другим рискованным способам добычи денег для любимого человека.
- * Расточительность
- * Привычка делать дорогие подарки любимому человеку, чтобы произвести впечатление, и часто жизнь не по средствам и в долг.

И как следствие

- * Бессонница.
- * Нервозность, частая смена настроений.
- * Неуверенность в себе.

5. Страх старости

Страх старости сильно взаимосвязан со страхом нищеты, так как большинство людей боится с возрастом утратить возможность себя обеспечивать. Другим основанием для возникновения боязни старости является страх смерти. И не так страшна смерть, как то, что ждет нас после нее. Пугает как неизвестность, так и сформировавшиеся в обществе представления о страшном суде. Вероятность

наступления сексуального бессилия, болезней и утрата независимости только усиливают опасения и страх. Симптомы данного страха следующие:

Комплекс неполноценности

* Убежденность в том, что с возрастом происходит неизбежное угасание интеллектуальных способностей и ухудшение здоровья.

Бездействие

* Смирение с тем, что с возрастом личная эффективность угасает.

* Отсутствие желания что-либо менять и развиваться с оправданием, что уже поздно и годы не те.

И как следствие

* Плохая физическая форма.

* Тоска и уныние, неизбежно ведущие к ухудшению здоровья.

6. Страх смерти

"Откуда я пришел, куда я иду?" - эти вопросы наиболее часто задают себе пожилые люди. Страх смерти тем сильнее, чем легче человек подвержен внушению. Различные религиозные учения успешно манипулируют сознанием людей, используя страх кары небесной для формирования определенного типа сознания.

Иногда страх смерти связан с опасениями того, что собственная смерть оставит в нищете близких людей. Данному страху свойственны следующие симптомы:

Состояние обреченности

* Привычка думать о смерти, порождающая бессмысленность каких-либо целей и устремлений.

* Жизнь по принципу: "Все в мире бренно, все мы умрем". Ирония судьбы заключается в том, что люди с таким мышлением живут достаточно долго.

Беспокойство

* Постоянное беспокойство, блокирующее желание, и неуверенность в собственных силах, приводящая к навязчивым опасениям.

Самые сильные страхи человека.

Потеря свободы. Боязнь потерять свободу всегда присутствует в человеческом сознании. Отсутствие возможности контролировать свою жизнь, приводит многих людей в ступор и сильное беспокойство. Ведь, каждый желает самостоятельно принимать свои решения и действовать.

Неизвестность. Боязнь неизвестного связана с незнанием того, что нас ждёт впереди. То, чего мы не знаем, мы не можем контролировать. Данный страх был с нами на протяжении многих тысяч лет. Благодаря ему мы сохранились как вид.

Боль. Большинство из нас боятся и не переносят физической и душевной боли. Огромный ассортимент лекарств тому подтверждение. Боль всегда ассоциируется с плохим здоровьем, болезнями и смертью.

Разочарование. Боязнь разочарования одна из причин, почему мы избегаем неизвестного. Данный страх очень сильно связан с прошлым негативным опытом, когда мы испытали неудовлетворённость и наши желания не оправдались.

Одиночество. Одиночество — ужасное чувство пустоты, вызванное отсутствием взаимодействия с другим человеком. Этот страх результат эволюции и связан с инстинктом выживания: шанс выжить одну очень мал, по сравнению с нахождением в группе людей.

Отказ. Данный страх человека определяет его модель поведения в обществе. Мы ищем смысл нашего существования в принятии и признании другими наших достижений и успехов. Именно поэтому, мы так боимся отказов от людей.

Смерть. Боязнь умереть очень сильно пугает каждого из нас. Он тесно связан со страхом перед неизвестным, и мы не знаем наверняка, что будет с нами, когда мы покинем этот мир.

Страхи, человека преследуют всё его жизнь. Чтобы достойно справляться с ними, важно знать и понимать их.

Преодоление страха, как работать со страхами.

Обнаружив у себя какой-либо из приведенных выше симптомов страха, вспомните о том, что ничто из предлагаемого жизнью, не стоит того, чтобы беспокоиться.

Путь к богатству, как к денежному, так и к духовному, начинается с признания тех ограничений, которые мы сами себе установили и с изменения нашего сознания. Правильное состояние сознания нельзя купить, но его можно создать. Начните мыслить позитивно, отбросьте все сомнения, начинайте действовать, - и страх нищеты уйдет из Вашей жизни.

Наслаждайтесь чувством любви, не стремясь завладеть человеком, открывшим свое сердце, ведь любовь не является целью Вашей жизни, а служит ее украшением, и страх утраты любви не будет Вас беспокоить.

Перестаньте волноваться о том, что о Вас скажут люди, обретите свою индивидуальность и начните жить в угоду себе, а не другим, и Вас оставит страх критики.

Отпустите беспокойство о болезнях, и они к Вам не придут. Благодарно принимайте старость как время духовного расцвета, обретения мудрости и знания.

Примите смерть как данность, как переходное состояние, живите насыщенной

жизнью, радуясь каждому дню, - и Вы окажетесь неподвластны ни страху болезни, ни боязни смерти.

отслеживать появление этих признаков даже при небольшой степени беспокойства. Это поможет в дальнейшем управлять своим состоянием и при более серьезных колебаниях.

Понаблюдай за собой, пригодится!..

Предложение №1

Изучи карту своего страха

Нарисуй телесную карту своего страха.

Как и где страх ощущается? Стеснение дыхания, сердцебиение, побледнение, покраснение, пот, дрожь, головокружение, напряжение и скованность в определенных группах мышц, например лица или брюшного пресса, закладывание ушей?..

Какие признаки самые постоянные? Какие возникают раньше, какие уходят позже?.. В каких случаях как?..

Предложение № 2.

Не бойтесь бояться.

Есть люди, у которых от рождения, генетически характер фундаментально тревожен, страх – первооснова мировосприятия, боятся всего заранее...

Это вовсе не значит, что человек трус, нет, по жизни может быть и героем. Просто для него первейший вопрос к жизни: «Ну, что плохого?» – стакан полуполный всегда полупуст.

Ты имеешь право бояться. Страх свойственен живым, страх обычен.

Твой страх – не важно, насколько он соответствует действительности, – оправдан уже тем, что он часть твоей жизни, твоя часть – как рука, как нога.

Но все-таки только часть – и ты сможешь, если только захочешь, управлять страхом. Как рукой, как ногой.

Ты можешь работать со своим страхом, можешь к нему приближаться, рассматривать, можешь вести с ним разговор, можешь его понять.

Ты думаешь, что боишься (ответить... выступить... спросить... прыгнуть... поехать... дать сдачи... потерпеть боль...)

Больше всего на свете боимся мы своего страха!..

А ты разреши себе тревожиться и опасаться, не бойся бояться. И не считай стыдным показать это другим, будь это родитель, учитель, приятели, друг, подруга, жена, муж: да, я боюсь, но я не боюсь этого показать.

Это уже шаг к победе, и самый трудный! Ведь любой страх – величина переменная. Любой страх может занимать в тебе больше места, а может – меньше. И ты можешь сказать себе: страх – часть меня, и в каких-то пределах я могу его увеличивать и уменьшать, разжимать и сжимать – как кулак, как грудную клетку. Пока еще страх мной владеет, но придет время, и я – овладею им!

Предложение № 3

Уверенность: вспомни себя

У каждого, даже самого робкого человечка, всегда есть Поле Уверенности – то пространство, то время, те обстоятельства и условия, то дело, тот человек – с кем, где и когда все получается, все легко и ничто не страшно.

И всегда – всегда! – есть у каждого хоть малюсенький положительный опыт работы со своим страхом – опыт его укрощения, приручения. Вспомни и оживи свой личный опыт приручения страха. Вспомни и въезжай в зону страха с Поля Уверенности! Нужный настрой прихвати с собой!

Предложение №4

Метод Колобка. Что у тебя получается легко, непринужденно, уверенно? Плавать? Гвозди забивать? Вспомни это хорошо и представь ярко, картинно. Изобрази – будто делаешь. Или просто – делай.

Делай то, что ты делаешь уверенно, непосредственно перед тем, что пока еще тормозится. «Въезжай» с Поля Уверенности в «зону страха», перенося настрой из одной ситуации в другую – как Колобок!

Предложение № 5

Ошибайся. Самый ужасный тормоз развития, тормоз жизни – боязнь ошибок.

Это, в сущности, то же самое, что и страх перед плохими оценками. Во всем – в работе, общении, учебе, любви – необходимы ошибки. Поток ошибок и есть нормальная жизнь, в которой одни ошибки более или менее уравниваются другими...

Главное, чтобы они были разнообразными. Первая ошибка – не ошибка, вторая ошибка – ошибка, третья ошибка – диагноз, если одна и та же.

Предложение №7

Иди на встречу своему страху. Делай, что боишься. (Позволяя себе бояться!)

Прыгать в воду боишься? Прыгай. Сначала с самой маленькой высоты, на которой уже появляется страх. Прыгай, пока страх не начнет уменьшаться, а когда начнет – увеличь хотя бы на чуть-чуть высоту.

Так ты сузишь границы своего страха и расширишь границы свободы.

Боишься выступить? Выступай при каждом удобном случае, по каждому поводу. Выступай без поводов! Создавай нескончаемую череду, поток выступлений!

Боишься экзаменов? Поищи ситуации, где нужно сдавать экзамены, даже если эти ситуации тебе не нужны. Попытайся, например, десять раз пройти собеседование на новую работу. Каждый экзамен считай репетицией для следующих экзаменов – это ведь правда, если подумать!..

Взяв за правило обязательно делать то, что делать боишься, делай это разнообразно, делай множество раз, делай валом, потоком! Дерзай! Все получится, все, что нужно!

Предложение № 7

Самооценка – вид самообслуживания! Уверенность должна быть беспричинной! Она сама создаст себе причину и случай привлечет, как в дом гостиный, как женщина влечет к себе мужчину!..

Не ставь себе никаких оценок. В деле оценивай не себя, а результат действия. Комментарий на случай отказа чувства юмора.

Жить в обществе и быть внутренне свободным от общества можно и нужно, если только хочешь остаться психологически живым. Уж во всяком случае, стоит стремиться к этому. Я вне оценок – так и настраивай себя изо дня в день.

Предложение № 8

Учись не нравиться. Настраивай себя на спокойное отношение к той вероятности, что ты можешь кому-то не нравиться по тем причинам или иным.

Никто не обязан никому нравиться! Есть же ведь люди, не нравящиеся тебе, и они, не взирая на это, спокойно живут на свете. И ты живи!..

Будь себе благодарен. И ты не червонец, чтобы всем нравиться.

Предложение № 9

Живи в образах. Чередуя два ролевых настроения – два Освобождающих Внутренних Образа.

Наивный Ребенок (можно дать любое имя, какое понравится: хотя бы Вовочкаиз-анекдота) – имеет право быть глупым и непоследовательным, открыто бояться чего угодно – и ничего не бояться, поскольку ничего не понимает.

Другой образ – Понимающий Старший Друг.

Предложение №10

Всякое общение – обучение. Ко всякому общению относись как к тренировке другого общения, еще предстоящего. Как к репетиции.

Как к исследованию, результат которого в любом случае ценен. А какое отношение к репетиции, тренировке, исследованию – самое лучшее?

Очень внимательное, но не слишком серьезное.

Предложение №11

Рискуй. В жизни должен присутствовать риск. Без него не бывает: жизнь во всякую минуту полна неосознанных рисков, и столько их, что просто невероятно, что жизнь еще продолжается. Риск приходится допускать, и его следует культивировать.

Рискуй осознанно, преднамеренно. Что-нибудь обязательно: парашют, верховая езда, бокс, походы, автолюбительство или хотя бы велосипед...

Для кого-то и общение – риск, значит необходимо общаться!.. Расширяя области своих рисков, это означает развитие, это означает – успех.

Предложение №12

Чтобы успокоиться, потрудись расстроиться. Как устраиваются на ночлег собаки и кошки?.. Сперва посуетятся, покрутятся, поскребутся, приладутся так и сяк... Потом затихают недвижно...

Что нужно сделать, чтобы приблизить успокоение? Напрячься, ну, правильно! И сильнее напрячься! – Выразить напряжение! – Вытолкнуть его вон!

Подражать всем телом, просто подражать, как дрожат маленькие детки.

подрожжи на всю катушку и потанцуй до упаду!.. И поори, если хочется. И побей кого-то воображаемого изо всех сил, можно себя... Чтобы успокоиться, потрудись расстроиться и покажи, как выходит!..

Или прими положения «эмбриона» или «свернувшегося ежа» – и сжимай, спружинивай, напрягай все, что только можно напрячь!!

Так можно продержаться минуту-другую, не дольше – потом захочется отпустить, расслабиться, и это будет приятно... Отпустимся... Напряжемся опять... Повторим это чередование раз пять-семь...

Предложение №13

Покой. Попробуем сбросить зажимы лежа или сидя – освободиться через покой. Вот что можно сделать:

- Легли или сели... Устроились, расположились... Поуютнее, поудобнее... Уже может быть хорошо. Освобождение уже происходит... И теперь можно дать себе время. Подождем-ка пока почувствуем свои зажимы ... Они есть, конечно, куда же денутся, ну и пускай пока поживут, побродят, поиграют в прятки... Выждали пару-другую минут...

- Теперь - подышать свободно, попредставлять себе разные приятные вещи, посамовнушать чувство тепла, уютно согреться... Послушать тиканье часов или приятную музыку (включив ее предварительно)...

- И теперь надо поговорить со своим телом... Время от времени обзор повторяем – и опять остановка... Замечаем области, где зажато (большой палец левой ноги... переносье...). Достаточно бывает иной раз заметить зажим, скользнуть по нему вниманием, чтобы он пропал.

Можно легко и медленно помассировать, поразмять, погладить... Но главное – предоставить мозгу и мышцам самим расслабить себя...

Предложение № 14

Разжимашки, разжимы, разжимы. Желательны, когда страх сильно сковывает и зажимает.

Сильно сжать и разжать кулаки рук, повторить несколько раз – сжать до дрожи в руках, разжать – как сбросить с себя что-то. То же можно делать – зажимать-разжимать ручки кресла, зажать все тело и потом «сбросить» с расслаблением рук и наклоном вперед.

Или - Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук – желательно также и ног (тесная обувь может этому помешать). Можно в виде последовательных сжатий-разжатий.

Несколько способов быстро устранить страх, напряжение и войти в уверенность. Все легко сочетаются.

Предложение № 15.

Разгибы тела. Лежа, сидя или стоя, можно и на ходу, а лучше всего в теплой просторной ванной). На глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног...

Задержать так, задержать вдох... С выдохом отпустить свободно. Повторить, сколько потребуется.

Предложение 16 – активные движения

Дикий пляс - Танец, совершенно импровизированный, свободный, с любой музыкой или без музыки – прямо на месте, с ходу, без подготовки. При приближении всякого страха во всяком месте мгновенно его отпугивает, и надолго, а никому другому ничего плохого не делает и не мешает.

Топотун - То же, с акцентом на топоте ног, можно степом или чечеткой. Чудное средство от страхов, тревоги, навязчивых сомнений и лишних мыслей.

Вы замечали – когда дети сильно злятся – они топчут ногами и кричат, и напрягаются. Все это подходит с работой со страхами.

Центрифуга - комплекс круговращательных движений на одном месте (подвариант: центрифужно вращать только головой). Шикарно снимает страх, большой кайф, один трехминутный сеанс равен 300 г. высококачественного алкоголя. Особо желательны, когда явственны зажимы лица, растерянность, невладевание мимикой. Когда трудно смотреть людям в глаза, тяжело улыбаться...

Оскал - Сильный, предельный оскал, во всю пасть, не оставляет места ощущению мандража – испробуй! Смотрится страшновато, зато круто, а в сочетании с «Рыком» (читай дальше) вообще сногшибательно.

Между прочим, после «Улыбки джунглей», выполненной раз 12 подряд, уже очень легко, сама по себе удается улыбка Будды и соответствующее состояние...

Вытаращивание глазами - контраст между сильным, резким глазозажмуриванием и таким же решительным вытаращиванием хорошо тонизирует и весьма умиротворяющ. Отменно действуют при любых состояниях неуверенности, при всевозможных тревогах и страхах.

Предложение № 17

Свобода дыхания – главный вход в Уверенность Освобождая Дыхание, освобождаем Себя.

Сделаем сперва самый обычный Вдох Облегчения – позволим себе его, пускай он произойдет сам – как получится, без особых стараний.

Выждем теперь, выдержим естественную, обыкновенную паузу между выдохом и следующим вдохом до тех пор, пока снова не захочется вздохнуть – и еще раз вздохнем – с тем же доверчивым вниманием облегченно вздохнем...

Дышим свободно в обычном для нас ритме, не углубляя дыхания и не сдерживая – ничего искусственного... Дышим свободно, просто свободно...

Через некоторое время дыхание само собой несколько замедлится и углубится, станет ровнее... Вскоре сами начнут расслабляться и мышцы тела, именно те, которые в этом нуждаются. Возможно, возникнет и легкое ощущение тепла, связанное с расслаблением сосудов. Сердце входит в спокойный ритм. Покой, ясная свежесть.

Свободное дыхание может помочь моментально, сразу стать увереннее, спокойнее, собраннее. Всегда, в любой обстановке, при любых обстоятельствах и любом деле ты можешь дышать так, как хочешь, и это при том, что всегда дышишь, как дышится...

Предложение №18

Находи в каждом Ребенка В любом общении всегда помни: Внутренний Ребенок живет в каждом!..

Под любым видом всегда обращайся к Внутреннему Ребенку своего собеседника, пусть этот человек даже и намного старше, сильнее, умнее, и пусть ты в данный момент от него житейски, конкретно зависишь (допустим, экзаменатор или начальник). Любой собеседник может быть в чем-то зависим от тебя – пусть всего лишь настроением в этот миг...

Каждым можно психологически управлять, если находится доступ к его Внутреннему Ребенку. Помни о том, что точно таким образом и другие осознанно или неосознанно пытаются управлять тобой, и в этом суть всех на свете реклам и психологических поединков...

Расти в себе Взрослого, всегда помня, что для истинно свободного зрелого человека значимость любого общения уравновешена с собственной значимостью. Это и есть Достоинство. При таком настроении внутренняя зависимость от других уменьшается, становится управляемой.

Страхи и комплексы устраняются. Успех обеспечен!

Раздел 5 - Про энергетику человека

Энергетика человека – это его энергетический потенциал, его способность усваивать, накапливать и использовать энергию. Уровень энергетики у каждого человека разный. Именно он определяет здоровы мы или нет, чувствуем себя бодро или вяло, наслаждаемся жизнью или видим только ее негативные стороны.

Человек усваивает энергию из пищи, из воздуха, энергию Земли и космоса. Энергетика человека – это самый ценный его товар, с помощью которого он может решить многие проблемы.

Энергетика человека способствует личностному, духовному и интеллектуальному росту, обостряет интуитивное восприятие мира, нормализует физические процессы в организме, повышает иммунитет и улучшает самочувствие.

Энергетика человека и его физическое тело должны находиться в равновесии, лишь изредка немного отклоняясь в ту или иную сторону, чтобы продолжить гармоничное развитие.

Например, в человеке много энергии, но он плохо развит физически – тогда энергия не сможет течь внутри тела легко и свободно, возникнут «пробки», в местах которых возможны воспаления и возникновение доброкачественных опухолей.

Энергетика человека может уходить в будущее при постоянном акцентировании своего внимания на каком-то ожидаемом событии с подключением сильных эмоций.

Особенно это вредно тогда, когда хотите, чтобы сбылось какое-то событие, но на подсознательном уровне понимаете, что этого не будет.

Или наоборот. Хотите чтобы что-то не сбылось, но знаете что это неизбежно.

Энергетика человека может страдать и в том случае, когда к нему подключаются энергетические вампиры. Их принято делить на два типа. Солнечные вампиры. Это типичные скандалисты.

Вызывая вас на скандал, эти люди желают подпитаться вашей энергией. Как только вы вспыхнули – тут же происходит отбор энергии.

Лунные вампиры. Это всегда нытики. Они постоянно чем-то недовольны, им очень хочется поплакаться вам в жилетку. Как только вы начинаете вникать в их проблемы и подключаете соответствующие эмоции, тут же начинается отбор энергии.

Укрепить энергетику человека могут возвышенные, добрые, радостные, положительные мысли. Они дают организму человека дополнительную энергию, поддерживают его здоровье и жизнь. Не зря психологи советуют, когда не уютно на душе, нужно помечтать, вспомнить что-то очень хорошее, согревающее душу.

И наоборот ослабить энергетику человека могут негативные мысли. Важно, объективные у вас причины для недовольства или надуманные, знайте, у вас силы уходят быстрее, чем организм их может восполнить.

Еще хуже длительная, годами поддерживаемая на постоянном уровне эмоция негативного характера. К сожалению в большинстве случаев это является причиной возникновения онкологии.

Один из самых эффективных способов подъема энергетики человека – это прощение. Чем больше вы обижались и обижаетесь на людей, тем больше энергии уходит у вас на поддержание негативных эмоций.

Составьте список тех людей на кого вы в свое время сильно обижались и на кого продолжаете обижаться сейчас.

всего лечь, расслабиться и начать думать о том человеке, на кого вы больше всего обижаетесь (или обижались раньше) и говорите: «С любовью и благодарностью я прощаю тебя».

После этого так же сами попросите прощения.

Если вы будете регулярно практиковать прощение, то уже через несколько дней заметите, как ваше тело стало словно легче.

многие болезни и недомогания и вы сами удивитесь, сколько энергии к вам вернется. Удивитесь и тому, как легко и без чрезмерных усилий начнут исполняться ваши мечты и желания.

Хорошо восстанавливает энергетику человека отдых. Если вы чувствуете, что силы вас покидают, если вы понимаете, что в жизни все стало происходить тяжело и с невероятными усилиями, если вы понимаете, что «больше не можете», то первое, что вам нужно сделать – это лечь и лежать, лежать, спать, потом опять спать и опять спать.

Увлечение любимым делом также укрепляет энергетику человека. Когда человек делает то, что просит его душа, он забывает о времени, усталость как рукой снимает и вот он уже чувствует, что за спиной словно вырастают крылья. Это не крылья, это энергия заполняет все ваше сознание, всю вашу сущность и вырывается наружу.

Слабая энергетика человека

Слабая энергетика человека проявляется следующими симптомами: вялость, депрессия, усталость, апатия, пессимистический взгляд на жизнь, плохое настроение, слабое здоровье, развитие хронических заболеваний, низкая сопротивляемость вирусным заболеваниям, эмоциональная неустойчивость, фобии, страхи, неуверенность в себе, нежелание работать и развиваться, отсутствие интереса к жизни.

У человека с недостатком энергетики наблюдаются такие симптомы:

1. Во сне человек видит каменные ущелья, немного рыхлые и мрачные дома и здания, дожди.
2. Снятся наводнения, разливы, будто человек стоит над пропастью или в воде.
3. Бессонница так же является одним из признаков.
4. Во сне человек видит скалистые, каменные ущелья. Дома и здания, обветшавшие от времени. Если снятся руины под дождем и ветром – то человек либо заболел, либо находится на грани заболевания. Особое внимание надо уделить поджелудочной железе и селезенке.
5. Снятся наводнения, разливы, снится, что человек стоит на краю пропасти, в пустоте.
6. Снится, что мучает голод и сильная жажда, во сне видит обильное застолье.
7. Снятся всхолмленные равнины с кустами и деревьями, стоящими в воде.
8. Бессонница, либо дискуссии во сне, ссоры, драки.
9. Если сильное истощение энергии: раздирание своего тела во сне.
10. Во сне человек видит реки, заводы. Вздохи и стоны во сне, тоскливое состояние.
11. Во сне человек видит узкие дороги, узкие проходы, коридоры, переправы.

Сильная энергетика человека

Сильная энергетика человека проявляется следующими симптомами:

1. Человек во сне поет, слышит музыку и даже изредка играет на инструментах.
2. Во сне человек испытывает ощущение, будто пояс или резинка давят сильно на талии, а снится ему, будто тело разделяется на две части.
3. Снятся также лесные заросли, тайга, скалы, горы и могут сниться камни свисающие над головой.
4. Снятся поймы рек.

ПРИЗНАКИ СИЛЬНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ ЧЕЛОВЕКА

Многие люди имеют признаки сильной энергетики и любой человек находящийся возле носителя такой энергетики способен их ощутить.

Они проявляются и в чертах характера и поведении таких людей, им присуща харизма, целеустремленность, уверенность в своих силах, высокая духовность, и многое другое, что указывает на их высокий энергопотенциал.

Энергетический потенциал, которым обладает человек, это его способность вырабатывать собственную энергию, накапливать и усваивать её извне, а так же рационально использовать её. Используя энергию во благо, человек получает назад удвоенный заряд, а значит накапливает силы.

Продуцируя отрицательные эмоции, совершая негативные действия, человек теряет силы, а значит и здоровье.

Отдавая, совершая искренние добрые дела, мы тоже получаем.

Получаем внутренне. А значит, наше здоровье будет полным, а жизнь радостной и счастливой.

человек – счастливый человек и людям всегда комфортно находиться рядом с ним. Уверенный в себе, счастливый человек излучает особую сильную энергетику, заряжая пространство вокруг позитивом.

Сильная энергетика человека - аккумулятор для окружающих и пространства вокруг.

Все расцветает рядом с человеком с сильной позитивной энергетикой.

Если человек обладает сильной положительной энергетикой, другие люди чувствуют себя комфортно рядом с ним.

Одним только влиянием своего биополя такой человек способен положительно влиять на других людей. В то же время человек с отрицательной энергетикой вызывает совершенно противоположное состояние.

Люди находящиеся возле него чувствуют дискомфорт, тревогу, угнетённость, те, у кого энергетика слабая могут ощущать и недомогания.

Совершенно очевидно, что усталый вид, изможденное лицо и натужная походка – признаки, не совместимые со здоровьем.

Про красоту вообще говорить не приходится – человек, имеющий вид, будто баржу в одиночку тянет, гармонией точно не блещет.

Да, увы: ритмы нашей жизни нас не украшают.

А еще говорят, что движение – это жизнь...

- Но почему тогда это движение приносит не полноценную жизнь, а хроническую усталость?
- И почему утро уже не так радует?
- И откуда это неистребимое чувство белки в колесе?
- И что сделать, чтобы зарядить в себе ту батарейку, которая когда-то работала бесперебойно?
-

По большей части, эти вопросы о причинах хронической усталости.

Найдем причины – значит, найдем и то, чем им противостоять.

Итак, уровень жизненной энергии (еще ее называют энергетическим тонусом) – это *чуткий индикатор здоровья организма.*

Если есть хронический дефицит энергии (хроническая усталость), если имеет место быстрая утомляемость, то это прямое указание:

в здоровых процессах какой-то сбой.

Что мы обычно делаем в таких случаях?

Обычно практикуется 2 сценария поведения:

1 - идем к врачу, чтобы найти причину упадка сил (если повезет и правильно определили причину – вылечиваемся и восстанавливаем жизненный тонус)

2 - (более популярный): **стараясь не обращать внимания** и продолжать держать ритм (поддерживая себя различного рода стимуляторами - или не поддерживая, а действуя исключительно на силе по имени **Надо**).
У каждого свое отношение к своему организму – и любое имеет право на жизнь.
ПРИЧИНЫ упадка сил

напряжение НЕ РАВНО расслаблению

Доказательство 1.

Если спросить человека, который весь день напролет (или сразу несколько дней) провалялся по-обломовски на диване, то он скажет, что сил у него нет ни на что свете.

Что чувствует разбитость, вялость, апатию – и прочие признаки низкого уровня энергии. И этому человеку нельзя не верить – потому что доза расслабления, которую он принял, заблокировала процесс поступления энергии.

Почему?

Потому что сбился баланс, в котором расслабление должно быть равно напряжению.

Результат сбитого баланса – состояние упадка сил.

Доказательство 2.

Здесь, как вы поняли, к рассмотрению берется противоположный сценарий, где человек работает по 10-12, а то и 15 часов в сутки.

И неважно, где он так себя истязает: на работе, дома, на благо близких...
(кстати, и неважно, как надрывается: физически или умственно).

Для сущей правдивости образа трудоголика нужно добавить еще одну немаловажную деталь: он если и имеет представление про то, как требуется отдыхать от трудов, то категорически не умеет это применять.

Он даже посидеть спокойно не может. Не говоря уже про полежать и расслабиться – этого навыка у него просто нет.

результат? Ну конечно: тот же, что и в первом сценарии.

Только результат этот уже *хронический* - ведь ленивец может встать и начать что-то делать - и тогда баланс восстановится.

Трудоголику восстановить баланс значительно сложнее.

Поговорим о понятиях:

- напряжение
- и расслабление.

В контексте нашей темы эти понятия используются в таких значениях:

Расслабление – это накопление энергии

Напряжение – это трата энергии

А теперь:

К напряжению (когда мы тратим энергию) относится следующее:

- ✓ Недостаток сна (меньше 6 часов)
- ✓ Избыток сна (больше 10 часов)
- ✓ Гнев и глухое раздражение

- ✓ Неприязнь (навязчивое и весьма стойкое чувство к человеку или группе людей)
- ✓ Обида
- ✓ Тревога, страх
- ✓ Суетливость (это когда при больших затратах движений мало продуктивного результата)
- ✓ Пустые разговоры (те, которые мы поддерживаем от нечего делать или, к примеру, из приличия)
- ✓ Осуждение (колоссальные затраты!!)
- ✓ Зависть (убийственные затраты энергии!!!)
- ✓ Переедание (особенно, если пища жареная, старая (или подогретая))
- ✓ Нахождение под прямыми лучами солнца (если больше 20 минут и с открытым телом, то если не отдохнуть – значит, отнять энергию у органов – сердца, в первую очередь)
- ✓ Курение (курильщики знают это чувство вялости, но часто и не распознают его как следует – забыли, что такое норма энергии)
- ✓ Алкоголь (буквально призван обесточивать – таков химический состав)
- ✓ Торопливые перекусы (еда на ходу – и это так понятно! – забывает желудок кое-как прожеванной пищей, и он, чтобы переработать все эти куски, тратит громадное количество энергии)
- ✓ Физические нагрузки (в т.ч. динамические тренировки)
- ✓ Умственные нагрузки
- ✓

Примечание.

Обратите внимание, что основные энергозатратные факторы находятся в эмоциональном поле. Физические и умственные нагрузки квалифицируются как благоприятные – и это понятно:

- *одни питают тело кислородом,*
- *а другие – тренируют мозг.*

Именно поэтому эти виды нагрузок не требуют особенных восстановительных мероприятий – организм выполняет их автоматически.

К расслаблению (когда мы накапливаем энергию) относится следующее:

- ✓ Сон (7-9 часов)
- ✓ Транс (медитация)
- ✓ Дыхательные упражнения
- ✓ Энергетическая гимнастика (вот как ни странно, это расслабление – и на уровне внутренней среды)
- ✓ Молитва
- ✓ Нахождение в храме
- ✓ Уединение (уединение колоссально восстанавливает силы!)
- ✓ Визуализация цвета
- ✓ Неспешная прогулка
- ✓ Плавание
- ✓ Питье воды

- ✓ Прослушивание классической музыки (и особенно в этом смысле ценна органная музыка)
 - ✓ Ароматы (запахи леса, моря, поля, эфирных масел)
 - ✓ Массаж
 - ✓ Акупрессура
 - ✓ А еще знаете, что? Мы накапливаем энергию, когда искренно кем-то восхищаемся!
 - ✓ И конечно, **прощение** – от него возврат растроченной на обиду энергии приходит в двойном объеме (и если Вам хотя бы раз удалось кого-то искренно простить, Вам это хорошо известно)
 - ✓ И БЛАГОДАРНОСТЬ.
- (возможно, в этом задействована биохимия мозга – иных логических объяснений тому, что люди, практикуя только благодарность, вытаскивали себя из финансовых ям, больничных кроватей и тяжелейших депрессий)

По своему энергетическому потенциалу людей можно разделить на несколько типов.

Эти типы отличаются один от другого возможностями вырабатывать, накапливать и отдавать энергию и делятся на людей с плохой энергетикой и людей с хорошей энергетикой.

2.ТИПЫ ЭНЕРГЕТИКИ ЧЕЛОВЕКА:

- **Энергетические зеркала**

Как положительная, так и отрицательная энергия, которая направлена на человека-зеркало, всегда возвращается к субъекту, который её направляет. То есть им свойственно отражение энергии.

Такие свойства энергетики, которая присуща определённым людям, можно использовать с большой эффективностью для защиты от негативной энергии, в том числе и от её целенаправленных потоков.

Человек-зеркало хорошо чувствует других людей, и если ему приходится отражать отрицательную энергию, находясь рядом с её носителем, он сразу понимает, кто перед ним и старается с таким человеком не контактировать. Впрочем, и сам обладатель негативной энергетике на подсознательном уровне старается избегать встречи с такими «зеркалами», так как получение назад своего негативного заряда сказывается на нём не лучшим образом, вплоть до недомоганий и различных болезней.

Для человека имеющего положительную энергетикой, наоборот, общение с человеком-зеркалом всегда приятно, ведь отражённая положительная энергия возвращается к владельцу, наполняя его новыми позитивными эмоциями.

Что касается «зеркала», то определив, что человек, который общается с ним носитель положительной энергетике, он и в дальнейшем будет рад контакту с таким человеком, и всегда будет поддерживать с ним хорошие отношения.

Энергетические пиявки

Таких людей много везде и практически каждому из нас ежедневно приходится общаться с ними. Это могут быть хорошие знакомые, родственники коллеги по работе.

В принципе «энергетические пиявки» тоже самое, что и «энергетические вампиры». То есть это люди, у которых есть проблемы с пополнением энергии, и самый простой способ для них усилить свою энергетику, это «прилипнуть» к другим людям, у которых они просто забирают их энергию (жизненные силы).

Энергетические пиявки агрессивны и настойчивы, и излучают плохую энергетику человека, их метод выкачивания энергии с потенциальных жертв прост - они стараются создать конфликтную ситуацию, затеять ссору или спор, в некоторых случаях даже унижить человека. После этого у них резко улучшается самочувствие, они становятся бодрыми и ощущают прилив сил, так как достаточно подпитались чужой энергией.

Человек (донор), который был подвержен атаке «энергетической пиявки», наоборот чувствует себя опустошённым, подавленным, в некоторых случаях возникают различные недомогания.

Залогом существования такого типа людей является постоянное наличие доноров вокруг них, они стараются находиться рядом с такими людьми, присосавшись к их энергетическому полю.

- **Энергетические стены**

Энергетическая стена – это человек с сильной энергетикой. Таких людей другие называют «непробиваемыми». Любые неприятности отлетают от них как от бетонной стены. Но есть в такой непробиваемости и отрицательная сторона, отрицательная энергия, которая отскакивает от них, не во всех случаях возвращается к человеку, направившему ее, а и к тем людям, которые в конкретный момент находятся рядом с «непробиваемым».

- **Энергетические прилипалы**

Такие люди даже при первом знакомстве начинают извергать поток негативной энергии, даже не дождавшись вопроса, выкладывая всё негативное, что в них накопилось.

Как пиявки они напрямую энергию не забирают. Но тоже стараются внедриться в жизненное пространство других людей и остаться в нем как можно дольше.

Как и пиявки, прилипалы – это люди с низкой, плохой энергетикой, они стремятся навязать себя, всегда находится рядом, постоянно звонить по телефону, искать встреч и контактов, просить советов. Однако впоследствии при возникновении любых трудностей, обвиняют тех, с кем были рядом, во всём негативном происходящем в их жизни.

Таким образом, не провоцируя конфликтные ситуации «энергетические прилипалы» получают чужую энергию, в виде сочувствия, какой-то моральной помощи, советов. То есть, навязывая себя другим людям и косвенными путями заставляя их идти на контакт, они подпитываются энергией этих людей, но люди которые с ними общаются при этом не страдают как от общения с энергетическими вампирами.

- **Энергетические поглотители**

В таком качестве могут быть как акцепторы, так и доноры. Такие люди весьма чувствительны, у них ускоренный энергоинформационный обмен. Любят влезать в чужую жизнь, и пытаются влиять на чужую энергетику с ярко выраженным желанием помочь. Таких людей можно различать по двум типам:

1. К первому типу относятся, те, кто поглощает и отрицательную и положительную энергию. Обижаются без причин, но быстро забывают обиды.

2. Люди второго типа принимают на себя массу негативной энергии и отдают не меньше положительной. Они активно вникают в проблемы людей и положительно влияют на биополя окружающих, но их ускоренный обмен негативно влияет на них самих.

- **Энергетические самоеды**

Такой тип людей, как бы заиклен на своих переживаниях. Они замкнуты и сознательно не хотят общаться с другими людьми, не умеют с пользой для себя перераспределять энергию и при этом создают огромные запасы негативной энергии.

- **Энергетические растения**

Этому типу людей присуще свойство отдавать энергию, то есть они являются, по сути, энергетическими донорами. Подобному типу людей свойственно излишнее любопытство. Эта черта приносит им немало неприятностей, вызывая неудовольствие, и даже гнев многих людей.

- **Энергетические фильтры**

Энергетический фильтр – человек с сильной энергетикой, который может пропускать сквозь себя большое количество как положительной, так и отрицательной энергии. Вся впитанная им информация в переработанном виде возвращается к первоначальному источнику и несёт уже изменённый заряд. Весь негатив остается на фильтре, к которому добавляется положительная энергия. Такие люди часто бывают успешными прирожденными дипломатами, психологами, миротворцами.

- **Энергетические посредники**

Обладают превосходным энергообменом. Хорошо принимают энергию, но не могут противостоять энергетическому отрицательному воздействию.

К примеру с таким человеком поделились какой-то негативной информацией, передав, таким образом, ему часть отрицательной энергии. Не в силах справиться с полученной отрицательной энергией, человек передаёт информацию дальше.

То же самое происходит и в случае передачи положительной информации. Такой тип «энергетического посредника» присущ очень многим людям.

Рассмотрев основные типы энергетики присущие человеку, можно понять, что разные люди обладают различной биоэнергетикой.

Даже отрицательная или положительная энергетика человека в свою очередь может делиться на различные типы.

Исходя из этого, можно сказать, что у каждого человека учитывая тип его энергетики, имеются свои определённые возможности, свой энергетический потенциал и свои определённые характеристики.

Энергетика многое определяет и влияет на отношения человека с другими людьми и окружающим миром.

Человек, имеющий негативную, отрицательную энергетику плохо влияет на всё, что его окружает, в том числе на людей находящиеся рядом с ним, от него всегда одни неприятности. Он не способен жить в гармонии с окружающим миром и даже с самим собой.

Влияние энергетики на человека, во многом определяет его повседневную жизнь. Если энергетика позитивная, то жизнь человека в основном протекает в гармоничном русле, он положительно влияет на окружающих.

От него нельзя ожидать подлости, обмана, подвоха или других негативных проявлений. Он открыт, понятен, и вызывает доверие у других людей.

Воздействие энергетики на человека исходящей от носителя негативной энергии, напротив может наносить вред окружающим людям.

Ведь негативная энергетика присуща лживым, завистливым, недоброжелательным, агрессивным людям и этот негатив часто проявляется в общении с окружающими и ничего хорошего им не приносит.

Основные же признаки людей с сильной, положительной энергетикой – их стремление жить в гармонии с окружающим миром и людьми, которые находятся рядом с ними.

Это чистые, искренние люди с сильным стержнем внутри.

Источники энергии для человека

Что же использует человек для получения энергии? Источники энергии для человека многочисленны. Но обсудим основные из них.

Во-первых, это пища и вода. Но хоть без питания можно и умереть, этот источник не является основным.

Во-вторых, здоровый и полноценный сон, не менее восьми часов в сутки. Отсутствие сна может привести к серьезным проблемам нервной системы.

В-третьих, дыхание, точнее кислород, получаемый с вдыхаемым воздухом. Как известно, без кислорода невозможен ни один процесс в организме. В каждой клеточке функционирует мини-фабрика. В ней происходят процессы окисления, или расщепления питательных веществ (которые мы получаем с пищей) в присутствии кислорода. Результатом всех этих процессов является образование энергии.

В-четвертых, это физические упражнения, гимнастика, массаж, бассейн. В них задействуются энергия воды, энергия рук (массажиста), энергия воздуха.

Но основным источником энергии для человека является нечто неосознаваемое. Это получение энергии через духовные, мыслительные процессы, процессы общения.

Позитивное мышление и позитивный настрой являются неотъемлемыми

признаками энергичного человека. Мысли, как известно, материальны. Поэтому больше думайте о хорошем!

Зарядиться энергией можно и **при общении с природой**. Больше гуляйте на свежем воздухе, выезжайте за город, ходите в парк. Также можно пополнить свой энергетический запас при общении с животными.

Есть даже анималотерапия – лечение с помощью животных, если переводить дословно. Все живое ведь очень близко к сущности человека. Поэтому на природе у нас повышается настроение, нормализуется состояние в целом. Природа – это гармония.

Теперь о сне. Как уже было сказано, спать нужно не менее восьми часов. Но важно еще и когда спать? Оказывается, что наиболее эффективен сон с десяти вечера до шести-семи утра. Так Вы зарядитесь энергией наиболее полно. Большое внимание сну уделяется, потому что во время него человек получает энергию на целый день.

Питание. Конечно, желательно питаться свежими и сырыми продуктами. Но это далеко не всегда возможно. Восточные мудрецы считали, что при термической обработке пищи разрушается ее энергия. Также еду нужно употреблять сразу после приготовления. Кстати, питание очень тесно связано с общим состоянием человека. Например, при стрессе мы едим больше. Это происходит потому, что стресс забирает из нас всю энергию, и мы пытаемся заполнить пробел с помощью энергии пищи.

Верующие могут черпать энергию при посещении храма, **общении с богом**. Во время богослужения создается просто колоссальный объем энергии, целое энергетическое облако. Оно и «питает» всех прихожан. Со слов некоторых православных христиан, они испытывают необычайную силу, одухотворенность после общения с богом.

Также на энергию человека очень влияют его **поступки, его отношение к людям**. Если человек грубый, злой, вредный, то он теряет энергию. Поэтому для того, чтобы быть энергичным, необходимо помогать людям, делать добрые поступки, заниматься благотворительностью. Вы сами заметите, как Ваше состояние улучшится, Вы как бы начнете светиться изнутри.

Жизненная энергия. Куда она уходит

Какими действиями человек делает самого себя слабым и растрчивает свою жизненную энергию.

1. Незаконченные, не доведенные до конца дела.

Всякий раз, когда берешься за какое-то дело, начинаешь что-то, но до конца не доводишь, тратятся зря не только материальные ресурсы. В психике, как у компьютера, остается висеть незакрытый процесс, который не осознается, но все время пожирает внимание и силы.

Сюда относится: дать обещание и не выполнить, взять в долг, начать дело и бросить, взять на себя дел сверх силы.

2. Ложь другим и самому себе.

Когда человек лжет, ему приходится затрачивать уйму энергии на поддержание вымышленных образов. Кроме того, искривляется поток между чакрой горла и чакрой сердца. Потому говорят "кривить душой". От лжи она действительно искривляется.

Что следует искоренить: лицемерие, самообман, попытки казаться тем, кем не являешься.

3. Обиды, замкнутость и любые другие формы самоизоляции.

Человек - это открытая энергетическая система. И если его изолировать, он станет слабеть. Точно так же, как при блокаде города, порта или страны. Изолируй физически, экономически или даже информационно какой-либо объект - и он начнет чахнуть.

Когда это происходит: когда отказываешься от родственных связей, забываешь предков, пренебрегаешь родной землей и Родиной, от обиды на людей, жизнь или на что-либо еще. Когда человек не включен ни в какую общину или группу людей, это также ослабляет. Потеря связи с Богом или своим культурным эгрегором - это также потеря энергии.

4. Страх, недоверие, ненужная враждебность.

От страха и недоверия происходит то же самое, что и при обиде. Кроме того, зря расходуются энергетические ресурсы, ведь организм всегда в режиме войны и готов сражаться или убегать. Это выматывает.

5. Физические, эмоциональные или информационные перегрузки либо недостаток физических упражнений и контакта с природой, переохлаждение.

Когда человек нагружает себя работой или переживаниями сверх меры, это также быстро растрчивает его силы. На обработку мозгом информации уходит много энергии, на пустые переживания зря расходуются гормоны надпочечников, что приводит к почечной недостаточности.

6. Неправильный и недостаточный сон.

Если спать в неположенное или недостаточное время - организм не может полноценно восстановить свои силы во сне. Накапливаются токсины, сбиваются биоритмы, мозг перегружается неусвоенной информацией.

7. Переедание, интоксикация алкоголем, сигаретами, наркотиками.

Заставляет организм тратить ресурсы на обезвреживание и вывод токсинов. Перетруждает нервную систему, почки и кишечник.

8. Излишние разговоры, внутренний диалог в уме, суетливость.

Вам может это показаться незначительным, но на самом деле на речь уходит колоссальное количество энергии, часто зря. Это становится более ощутимым после практики молчания.

9. Болезни, незалеченные травмы и любые формы утечки энергии, вредные внешние обстоятельства, паразиты и энергетические вампиры.

Сюда относятся неприятные и вредные люди в окружении, геопатогенные зоны, промышленное загрязнение, травмы и другие повреждения.

10. Самый мощный канал растраты энергии - сексуальные излишества.

Низкая культура в области секса и непонимание сути происходящих процессов приводит к тому, что человек перенапрягает свои резервы, истощая себя частыми потерями семени. На их восполнение уходит просто колоссальное количество энергии.

3.

Как повысить энергию человека?

- Можно делать различные упражнения для открытия энергетических каналов. В основном они заключаются в правильном дыхании.
- Йога. Одна из самых знаменитых восточных практик, направленная на зарядку энергией.
- Заняться каким-нибудь творчеством. Это может быть рисование, вышивание, пение и многое другое. Это поможет не только зарядиться энергией, но и выплеснуть отрицательные эмоции.
- С помощью медитаций, релакса, классической музыки, теплой ванны. Так Вы расслабитесь, придете в гармонию с самим собой. А это способствует циркуляции энергии в организме.

Восстановление энергии человека необходимо проводить после:

- Тяжелых и длительных заболеваний, травм и других проблем со здоровьем.
- Беременности. Несмотря на то, что рождение ребенка – это самое прекрасное, что может случиться в мире, но он все же забирает много энергии у матери.
- Тяжелых эмоциональных перегрузок – развод или расставание с любимым человеком, смерть близкого человека, ответственный жизненный период (например, сессия у учащихся) и другие. Также это могут быть природные катаклизмы, бедствия, войны. Вот уж когда точно необходимо по полной восстанавливаться, причем очень длительное время.
- Если Вы сами чувствуете, что стали слабым, вялым, апатичным, раздражительным. Также признаком потери энергии могут быть частые заболевания, обострения хронических болезней.

А как зарядить человека энергией, мы обсудили чуть выше. Главное, это научиться мыслить позитивно, быть добрым и искренним. Также не стоит расплескывать по пустякам: бессмысленным ссорам, сплетням. Больше общайтесь с хорошими людьми и с природой, а также следуйте нашим простым, но ценным рекомендациям!

Топ 7 приемов самопомощи

1. Сон

Со сном, как и с расходом энергии, действует правило – не слишком мало, но и не слишком много. Недосып, равно как и пересып, ведет к разбалансировке

организма, точно так же, как слишком интенсивные действия могут стать причиной выгорания, но и недостаточный расход сил делает человека медленным, внутренне липким, инертным.

Во всем нужно стремиться к динамическому балансу, доступному вашему телу и психике на сегодняшний момент, постепенно работая над расширением собственной пропускной способности.

Для большинства людей золотая середина — это 7–9 часов ежедневного сна. И если в обычном состоянии мне вполне достаточно восьми часов, то в ситуации даже небольшого стресса или какой-то физической проблемы я даю себе возможность спать по 9 часов.

В момент более заметного всплеска уже требуется около 10 часов, но одновременно, и на десерт, в ситуации острого накала – длительных межконтинентальных перелетов или череды ретритов нон-стоп – в идеале, непрерывные 12 часов в кровати

Даже просыпаясь, я продолжаю лежать и засыпаю вновь. Здоровая психика восстанавливается при таком подходе всего за одну ночь.

2. Переключение активности

Еще одна азбучная истина, которая умудряется постоянно спотыкаться о разнообразные шаблоны мышления.

Например, что отдых на диване виновен во всех наших болезнях или что книга – лучший друг в любых ситуациях. Так, да не так

Переключение потому и переключение, что вы меняете тот темп, который привел вас к обеспокоенности, на ровно противоположный.

Если вы длительное время «пахали» за компьютером, если экран требовал вашего бесконечного присутствия, лучшее переключение – это движение, воздух, природа. Отсутствие одной точки для глаз. А не книга, например. Да, книга вас успокоит, но перезарядки не даст, так как и полного переключения при таком подходе не осуществилось.

И наоборот. После перелетов и переездов, когда меньше чем за месяц ты посещаешь 16 островов с рабочим визитом, лучший отдых – это неподвижное лежание в кровати целый день с чередой бесконечных фильмов или, да, с хорошей книгой. Один-два дня такого режима полностью возвращают к жизни, и хочется снова бежать и творить.

Переключение активности для полного восстановления требует буквального понимания этого процесса, тогда как простое следование своим пристрастиям и привычкам в отдыхе даст какую-то разрядку, но перезагрузки может не случиться.

3. Вода

Какие свойства воде только не приписывают! Ритуалы с ней вы найдете почти во всех религиях, шаманских обрядах и современных книгах по здоровому образу жизни. Вода способна менять состояние и усиливать циркуляцию энергии.

Очищать не только на физическом уровне.

Так, при осязательном психологическом перегреве я иду под душ с головой в любое время дня. Там же, кстати, достаточно неплохо смываются навязчивые мысли,

если вдруг что-то вас настойчиво беспокоит, а нужно заняться совершенно другими делами.

Вода буквально смывает эмоции, идеи, усталость, дорогу, суету

. Появляется окно, чтобы запустить в себе новые режимы в течение текущего дня, а не ожидать лишь восстановления ночным отдыхом.

4. Off

Полное и тотальное отключение от дел и интернета.

Профилактически я стараюсь проводить такую разгрузку еженедельно по воскресениям, но в ситуации выхода как из негативно, так и из позитивно окрашенного всплеска требуется 2–3 дня для полного обновления.

В этот период доступно все помимо интернета и работы – гулять, ходить в кино, читать книгу, встречаться с друзьями, говорить о высоком, но только не возвращаться к Сети ни под каким соусом.

И здесь кроется подвох. В ситуации полного отключения, когда вы освободили себя от рутинного потока дел и мыслей, вдруг начинают «валиться» идеи, и, конечно же, именно в том аспекте, который вы на время отрезали.

Для успеха практики все это отодвигается до дня, когда информационная диета закончится.

Если же начать все записывать и обсуждать прямо в процессе своего дня Off, думая, что невинная фиксация ничего не значит, – процессы очистки останутся, не доведенные до конца. Вы опять будете подхвачены водоворотом дел и мыслей.

Мост в 100 метров нельзя пересечь, пройдя только 99

5. Искусство и природа

Искусство – это природа большого города. Эта гениальная догадка пришла ко мне однажды из уст знакомой: «Когда нет возможности прямо сейчас поехать за город – можно пойти в музей, это также обновляет и заряжает энергией».

Эврика! Всем известны восстанавливающие силы природы, но мало кто смотрит на искусство именно под таким углом — оно заряжает энергией, прекрасно переключает и дает вполне ощутимую отдачу положительных эмоций.

С тех пор я хожу в музеи не только потому, что «новая выставка», но и в восстановительных целях, когда нужно поправить свое состояние и прийти в себя после внутренних ураганов разной силы. Искусство – это природа большого города.

6. Коврик с иголками

Как и многое хорошее в нашей жизни, это чудо-устройство пришло ко мне через проблему. Я решала вопросы со спиной, появившиеся в моей жизни после стресса от известных событий.

А нашла лучший в мире релаксатор.

Мой «гаджет» именно так и называется.

Это коврик со стальными иглами, лечь на который, вначале, ты очень боишься, а впоследствии не знаешь, как посильней его в себя воткнуть, ведь именно этого просит твое тело – максимального воздействия иголок для полного расслабления.

Приток крови к спине и шее, ощутимый физический разогрев, полное расслабление, достигаемое всего за 30 минут – все это отлично успокаивает и буквально освобождает от ситуативных эмоций.

Производитель рекомендует лежать на иголках перед сном, но по своей практике могу сказать, что и дневной отдых на них заметно понижает градус событий, если происходит что-то зашкаливающее для вашей психики.

7. Молчание

Самый эффективный, самый сложный (потому что самый «тонкий») и самый прекрасный, на мой взгляд, инструмент. Практика полного молчания.

Она объединяет в себе день Off и вашу личную, для начала физическую, тишину.

Возьмите аскезу молчания на этот день: без разговоров, переглядываний, книг, интернета, гаджетов, музыки, писем, СМС.

Остановите поток поступающих смыслов и не пытайтесь фиксировать свои идеи, которые в этот момент будут приходить – дайте психике хоть немного «развязаться».

Договоритесь с домашними или отправляйтесь в любой загородный отель, по приезде предупредив персонал, что хотите помолчать. Подобное молчание должно быть практикой в полном смысле слова, когда ты, дав себе обещание, честно держишь его.

Помолчите без ожиданий и требований, послушайте мир. Погуляйте, походите по улицам, посмотрите на прохожих, на деревья, на мир вокруг.

Возьмите с собой листик: «Извините, я сегодня молчу», если потребуется кому-то показать. И пожалуйста, избавьте себя от желания результата за этот единственный день.

Требовать от однодневной практики решения своих проблем или суперозарения – это как на первом свидании видеть в мужчине будущего мужа и всячески ему это показывать. Сбежит!

Один день – это очень и очень мало. Обычно минимальное время для ретрита молчания – семь дней, но чаще десять. Не ждите чудес. Просто честно помолчите. С вниманием к текущему моменту, который вас окружает. И посмотрите, что вам это даст.

8. Массаж ушных раковин

Массаж выполняется парами пальцев: большой + указательный.

Двигаясь по контуру в направлении от мочек вверх, энергично промассируйте уши в течение 1 минуты. В заключение закройте уши ладонями и сделайте энергичные движения вверх и вниз.

Уши должны двигаться вместе с ладонями.

Эффект – весьма (!!) заметный прилив энергии – проявляется уже через 5-10 минут после массажа.

9. Упражнение «Ток»

Встаньте у стены, расправьте плечи и закройте глаза.

Представьте, что из того места, где когда-то был родничок, идет серебряный шнур. Ваше тело – аккумулятор/батарея (это и представлять не нужно - так оно и есть) и через шнур, обращенный вверх, идет зарядка: энергия идет вниз, спускаясь множеством колец от головы к ступням – и уходит в пол.

Достаточно всего одной минуты, чтобы почувствовать как загудело энергией тело.

10. Упражнение «Прокачка»

Сделайте глубокий вдох (старайтесь, чтобы не плечи поднимались, а живот надувался), задержите дыхание на 5 секунд и выдохните воздух через нос, выпуская его как можно медленнее. Прокачка будет максимально эффективной, если сделаете от 5 до 10 повторений (**количество зависит от накала эмоции**) После этого упражнения признаки негативной эмоции (сердцебиение, рваное дыхание, скачок давления и т.д.) исчезают полностью.

11. Упражнение «Человек у моря»

Чрезвычайно эффективный прием! **Просто магия.**

Закройте глаза и сделайте полное и глубокое дыхательное движение.

Скажите себе:

«То, что я сейчас чувствую, – только эмоция. Это НЕ я сам (-а)».

После этого представьте вашего обидчика на берегу теплого моря – усадите его в удобный шезлонг, дайте ему в руки освежающий напиток, и пусть он улыбнется, зажмурится под лаской солнечных лучей.

Удержите эту картинку насколько возможно долго (1-2 минуты) – убедитесь, что человеку, который сидит у моря, *очень и очень хорошо*.

И вы отчетливо почувствуете (ощущение на физическом уровне), что становится легче дышать. Это эффект нейтрализации эмоции.

Суть эффекта: отражение энергии обидчика.

Она (энергия) в результате нейтрализации эмоции перестает быть опасной лично для вас - нейтрализуется.

12. Упражнение «Красный свет»

Закройте глаза и сделайте глубокое дыхательное движение (вдох/выдох).

Во внутреннем зрении вызовите образ человека, по отношению к которому чувствуете вину. Представьте, что он стоит под ярким красным светом. Удержите картинку насколько возможно долго (постарайтесь, чтобы не меньше 1 минуты)

Этот прием эффективен также для облегчения физической боли

(как своей, так и другого человека)

13. Биозарядка питьевой воды

Налейте стакан воды и поместите его на правую ладонь. Левую ладонь разместите над стаканом на высоте 3-5 см. Закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях в левой ладони. Дождитесь момента, когда ладонь станет теплой, и выпейте всю воду неторопливыми глотками.

Примечание.

Если вы левша, то сценарий противоположный: на левую руку ставите стакан, а правую над ним размещаете.

14. Техника «Живая Вода»

Внешне это душ. Но душ особенный. **Отлично питает энергией!**

Чередуйте теплую (не горячую!) воду с прохладной (не холодной!) в следующей временной пропорции:

- 30 секунд – теплая вода;
- 5-7 секунд – прохладная
- и так 3 цикла.

Во время душа повторяйте мысленно (но лучше вслух) специальную речевую формулу:

*Мать-Вода, смой с меня всю грязь, как физическую, так и энергетическую.
Мать-Земля, прими и переработай это всё во Благо.*

Заканчивайте душ теплой водой, а напоследок – хорошенько ополосните ступни прохладной водой.

15. Техника «Мгновенный заряд»

Техника выполняется на открытом воздухе (выйдите на улицу или подойдите к открытому окну (к форточке – если зимой)).

Сделайте 3 полных дыхательных движения и, держа спину максимально прямо, хорошенько промассируйте: сначала уши по контуру ушной раковины, а потом энергетические дуги (это те места за ушами, где они прилегают к голове).

На массаж выделите 1,5-2 минуты (если меньше, то эффекта не будет!)

16. Процесс «Благодарность»

Начинать осваивать этот процесс нужно в хорошем – ну или хотя бы в нейтральном – настроении.

Когда освоите прочно, то практикуйте его при любых обстоятельствах.

Утром, сразу как проснетесь, оглянитесь вокруг (в себя тоже загляните) и найдите 5 объектов или 5 обстоятельств, которым вы можете искренне радоваться (*повторяю: искренне, а не формально*).

Когда найдете 5 (или больше) радостных поводов, то не сомневайтесь: вашему наступающему дню ничего не угрожает. Потому что даже если что-то и возникнет досадное, то ваша «радостная пятерка», которой вы запрограммировали себя утром, мгновенно встанет на вашу защиту.

Этот способ – мощный оберег.

А еще он способен вылечить - от всего, что болит.

И даже от того, что ошибочно называют хроническим.

О вампиризме сегодня

Энергетический вампиризм – это процесс, при котором один человек (в большинстве случаев) бессознательно или сознательно (применяя специальные техники) похищает некоторую жизненную энергию другого.

Каждый человек должен жить за счет своей собственной жизненной энергии, счастливо и независимо друг от друга.

Но, бывают такие случаи, когда человек не может обеспечить себя достаточным количеством энергии. Выходов у него из этой ситуации немного.

Самый простой – украсть энергию у другого.

Любая страна защищает своего гражданина с помощью законов.

Нельзя причинять физический вред другому человеку, нельзя лишать другого человека жизни или каким-либо образом портить ему здоровье. Но сегодня в законах нельзя найти защиты от психо- энерго- информационной агрессии либо энергетического вампиризма.

Сегодня общество недостаточно понимает что такое энергия, как происходит обмен этой энергии, для чего она нужна и многое другое, что следовало бы изучить каждому. Ведь многие причиняют друг другу вред и даже не осознают этого

Не для кого не секрет, что живя мы накапливаем и тратим энергию. Копить её не тратя – бессмысленно, ведь рано или поздно вы не сможете сохранить больше энергии, чем имеете. Недостаток энергии также негативно сказывается на нашей жизни. Во всем нужен баланс.

если вы плохо себя чувствуете после общения с некоторыми людьми, то, возможно, эти люди нарушают этот баланс.

Все мы в той или иной степени общаемся с другими людьми.

В момент этого общения мы обмениваемся не только информацией, а и энергией. Бывает, что общение балансирует нашу энергетику и энергетику партнера, но бывает и неравноценный обмен.

Когда вы общаетесь с энергетическим вампиром, то он пытается забрать себе как можно больше вашей энергии.

Почти все люди в той или иной степени являются энергетическими вампирами.

Вопрос стоит лишь в том, на сколько сильно это выражается.

Вы, наверно, замечали, как большинство людей взаимодействуют друг с другом на энергетическом плане. Хорошо, когда ситуация находится у вас под контролем.

А если нет? Тогда вы рискуете стать частью процесса, который называется вампиризмом.

Энергетический вампир – это существо (чаще всего человек), которое питается чужой энергией. Чаще всего как донором так и реципиентом (получателем) выступают люди.

Вампиризм - обычный феномен в современном обществе. Но это далеко не то, что помогает людям развиваться. С вампиризмом нужно бороться.

Обмениваться энергией это нормально, но только не "высасывание" энергии из другого человека без передачи ему своей. Конечно же, возможно это делать не осознано, что сегодня можно наблюдать достаточно часто.

Пока что мы говорили только о людях вампирах.

это не совсем правильно. Бывал ли у вас упадок сил после пребывания в каком-то месте или после просмотра фильма ужасов? Далее мы будем называть все вещи, которые забирают у человека силы – энергетическими вампирами.

В большинстве случаев, конечно же, это будут люди.

Если разделить энергетических вампиров на категории, то можно выделить следующие:

Группы вампиров в нашей жизни –

1 группа - ДЕТИ - вампирят особенно после полового созревания

Ребенок не имеет энергии и получает ее от мамы, а мама- из окружения

Дети не могут получать энергию из космоса, т.к. у него сформован единственный канал связи с матерью.

Ребенок всегда нуждается во внимании и это и есть вампиризм (особенно до 3) 3 -4 летние уже получают энергообмен из окружения и между собой /по2этому часто борюкаются друг с другом\

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ НА СЕБЯ - ВСЕГДА ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Плачут \ много слез дает отток энгергии и дети заболевают\

дети от : - недостатка энергии

- когда много детей

- если нет отца \ мать – добро, отец - справедливость\

С 13 лет – ребенок переключается на самостоятельную подпитку энергии

Добро для детей –« волшебный пендель» на свои хлеба

2 группа – РОДИТЕЛИ (60-70-80 лет) Пенсионеры – вампиры

Делятся на: **активных** - способны к обучению, танцы, пение, подвижный образ жизни и поиск нового;

Пассивные – это чистые вампиры, которые постоянно скандалят, ругаются, долгие телефонные разговоры, постоянный контроль над всеми, выяснение отношений , но могут быть и «жертвами» ...)

Мы живем в причинно-действенном мире.

Любое действие должно приводить к результату.

Нельзя сеять зло – а пожинать добро.

И не всегда добро – это хорошо (не просят – не лезь)

3 группа – ВАМПИРЫ-ЖЕНЩИНЫ (ПОДРУЖКИ) или **ПЛАКАЛЬЩИКИ**

Жалобники и вечно с проблемами, которые обязательно надо рассказать и вызвать сочувствие, ловят на жалости

В народе говорят – **«навоют и намоют»**

ЖАЛОСТЬ (если мы жалеем кого-то) – **ЭТО ОТТОК ЭНЕРГИИ**

Что с этим делать –

Дать – что хочет, но не жалеть, возможно « подкачать энергетически»

4 – ВАМПИРЫ – МУЖЧИНЫ

Скандалы в транспорте, дома недостатки, на работе - тоже, недовольство собой и окружающими,

СКАНДАЛЫ, злость и агрессия – ЭТО НИЗКОЧАСТОТНАЯ ЭНЕРГИЯ, которая подкачивает временно

5 - БОЛЬНЫЕ

2 категории отдельно – больные мужчины и

больные все остальные

6 – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ВАМПИРЫ

Неосознанные - тихие, говорят шепотом, «все плохо», «умираем», жертвы

Осознанные - в транспорте (подстраиваются, обсуждают новости дня, агрессивны, подтягивают проф..на себя,)

7 – ЛЮБОПЫТНЫЕ

замучают советами и опытом, знаниями, вопросами, лезут не в свои дела или

РАБОТА с ними - уходить от ответа, отвечать вопросом на вопрос, «играть дурачка»

8 – БОЛТУНЫ

Все говорит и теребит, всегда ищет «свободные» уши

РАБОТА с ними - задавать необычные вопросы, переводить разговор на него теплы и проблемы, разрывать связь необычным поведением (напр.. наклониться и завязывать шнурки, начать что- то срочно переключать из шкафа на стол ...)

9 – ТИРАН (начальник)

Унижает, напрягает, упрекает, «наезжает», кричит, заставляет их бояться, во всем обвиняет

РАБОТА с ними – надо разделить вину с ним! «Да... - но...», доказывать свою правоту документально или по законам, указам, постановлениями..., смягчать агрессию (может улыбка, может поддакивание но с объяснениями своей правоты, может просто молча выслушать – но не воспринимать на себя гнев...)

Все перечисленные типы людей выше обладают одним общим свойством: они пытаются вызвать у вас одну или несколько негативных эмоций и таким образом забрать часть вашей энергии себе. Но это все равно не значит, что все скандалисты, любители покричать, раздражать - вампиры.

Пожалуй, не стоит записывать в свой список энерго-вампиров каждого встречного, кто испортил вам настроение. Такие обвинения должны быть как минимум хорошо вами обдуманы.

Вы должны научиться следить за своим запасом энергии, который состоит из вашей работоспособности, настроения, настойчивости, желания жить и творить, выносливости ума и т.д.

Вы заметили, как в определенное время резко теряете энергию?

После чего это произошло?

После общения с человеком?

Это было впервые или продолжается на постоянной основе?

Этот человек задевает только вас или всех окружающих?

Почему этот человек так делает? П

очему ему нужна именно ваша жизненная энергия

Каким способом он пытается похитить часть вашей энергии?

Есть очень много вопросов над которыми следует подумать.

После этого вы должны работать над собой, чтобы закрыть то слабое место, через которое и похищают вашу энергию.

Основной способ кражи энергии у другого человека - это вызвать у него эмоции.

Больше подойдут негативные, ведь по своей природе они являются более сильными в энергетическом плане.

Основная цель – вывести человека из его энергетического баланса. Это заставляет жертву отказаться от некоторого количества жизненной энергии.

После того, как человек 'раскачивается' (в энергетическом плане), прерывается нормальный поток его тонкой или эфирной энергии. Когда наша энергия течет не в правильном направлении, это нарушает нормальную работу энергетических центров (чакр).

Если говорить о конкретных техниках энергетического вампиризма, то можно выделить общие:

- Слова.

Это самая распространенная техника в современном обществе. Словами можно легко обидеть или разозлить человека, угрожать, пугать, шокировать, соблазнять и т.д. В большинстве случаев слова используют как ложные и неправдивые факты.

Одни родители могут критиковать своих детей без необходимости, либо повышать на них голос, когда это не нужно. Другие наоборот чрезмерно хвалят ребенка и дарят ему все, что он захочет. Даже если это делается с хорошими намерениями, на ребенка это может повлиять скорее негативно, чем позитивно.

- Секс.

Пожалуй, не будем сейчас останавливаться подробно на этом, потому что это тема другой статьи. Но сейчас вам хватит понять, что занятие любовью это не просто физическое удовольствие.

- Невербальное поведение.

Даже улыбка может спровоцировать другого человека на выброс определенного количества жизненной энергии. Конечно, не самая лучшая техника для кражи энергии.

- Одежда.

Это ещё одна техника энергетических вампиров, чтобы украсть энергию другого. Цвет, текстура, цена одежды может задеть собеседника или просто прохожего.

Список можно продолжать до бесконечности. Люди, которые производят на вас впечатление или вызывают у вас энергетический дисбаланс, скорее всего, берут часть вашей энергии себе.

Как понять, что вы подверглись вампирическому воздействию ?

, что следует здесь сказать, это регулярность испытываемых эмоций после общения с предполагаемым вампиром. Лишь в том случае, когда симптомы проявляются неоднократно, постоянно, то можно говорить о вампиризме со стороны другого человека.

Признаком могут быть физиологические, психологические и психоэнергетические отклонения.

Давайте разберем их.

- Физиологические признаки
 - Головная боль
 - Давление и боли в сердце, учащенное сердцебиение
 - Бессонница
 - Затруднительное дыхание
 - Снижение аппетита
 - Общее недомогание
- Психологические признаки
 - Усталость
 - Сниженная работоспособность
 - "Притупление" к жизненному восприятию окружающего мира
- Психоэнергетические признаки
 - Потеря настроения
 - Чувство страха, вины, задолженности перед другим человеком
 - Пессимизм
 - Осознание собственного ничтожества

Все перечисленные признаки не обязательно должны одновременно присутствовать при взаимодействии с вампиром. Более того, мы разобрали далеко не все, а лишь основные.

Тем не менее данная информация может помочь в определении истинного вампира, если вы чувствуете повторяющиеся симптомы из двух-трех категорий одновременно (например: головная боль + усталость + потеря настроения).

Методы защиты

- Метод построения энергетического щита.

Думаю, из названия метода вам уже стало все понятно. Нужно представить вокруг себя очень плотный щит из светящейся материи, который сможет уберечь вас от негативной энергии другого человека. Кроме того, некоторые представляют этот щит в виде отражающего экрана, который возвращает 'нападающему' весь его негатив. Эффективность этого метода будет зависеть от того, насколько вы сильно сможете визуализировать данный щит.

- Метод преуменьшения значимости вампира

Бывают ситуации, когда жертва энергетической атаки преувеличивает образ стоящего напротив вампира. Например, боится его. Это играет на руку похитителю чужой силы, ведь так у него значительно повышаются шансы на то,

чтобы украсть у вас часть энергии. Совет: преуменьшите значимость вампира. Представьте его в виде клоуна либо человека маленьких размеров. (Этот прием можно также встретить в психологии)

- **Защитные слова**

Если человек верит, к примеру, в мантры, то уверенное повторение и понимание их может защитить вас. Здесь может играть роль дыхание, правильный ритм, правильность порядка слов, визуализация.

- **Нападение**

Лучшая защита – это нападение. Так ли это, решает каждый сам. Но такой метод существует и он достаточно эффективный. Более того, на мой взгляд, он самый действующий из выше перечисленных.

- **Игнорирование**

Предположим, вам постоянно жалуются на свою судьбу, но при этом человек совершенно ничего не хочет делать для того, чтобы улучшить её. Относитесь холодно к таким жалобам, игнорируйте их. Вам может показаться, что это очень жестко и неправильно. Тем не менее это лучшая защита для вас и лучшая помощь для человека, который жалуется.

Ритуальная защита

Вы верите в то, что у нас не смогут забрать энергию, если вы скрестите пальцы или руки? Это будет не плохой метод защиты, если для вас данное действие будет ритуалом.

Любая последовательность действий, которая имеет для человека глубокий нравственно-энергетический смысл, может помочь сохранить жизненные силы.

- **Защитные предметы**

В каждой религии есть предметы, которые предназначены для защиты человека. К таким предметам относятся и священные фигуры в буддизме, и талисманы с амулетами, и, конечно же, нательные кресты, которые используются в католичестве и православии.

- **Закрытие и уход от вампира**

Вам ничего не мешает закрыться или уйти от вампира. Начиная от физических действий (скрещение рук, отведение взгляда в сторону и т.д.) до духового закрытия и ухода (скрытия информации о себе, молчание, игнорирование).

- **Эгрегорная защита**

О эгрегорах мы поговорим с вами в другой статье. А пока следует сказать, что обращение человека к эгрегору той религии, которую он исповедует, может помочь ему в борьбе с вампиром. Успех этого метода зависит от той силы любви и верования в свою религию.

- **Защита во время болезни**

Когда человек болеет, у него ослаблено не только физическое, но и астральное и эфирное тело. Это значит, что нанести энергетический удар будет легче. Поэтому во время болезни старайтесь экономить силы, читать, медитировать, молиться.

ПРЯМЫЕ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ ОТ АГРЕССИВНОГО ВАМПИРИЗМА

1 – визуализация зеркала (зеркалом на себя) – но не всегда работает (особенно если нет профессиональных навыков)

2 – визуализация большого пузыря вокруг себя (вы видите мир – а мир вас – нет). Но тут есть особенности - «пузырь» нужно не забывать снимать, не всегда работает эта защита, особенно – если нет опыта, и не всегда помогает – нет связи канала-космоса

3 – визуализация кирпичной стены, но потом не забыть разобрать ее, иначе будет потерян контакт с окружением

4- визуализация колючего предмета (ежика «посадить» между вами и собеседником, колючку, колючий шар и т.д.

Но есть проблема – далеко не все когут визуализировать и удерживать картинку

По-этому

- встать за стул, за спинку кресла, за цветы, за деревоёёё (внутренняя преграда от нападения)

- поставить между вами и собеседником вазон с цветами – лучше колющими (кактус, розы, даже сушеные розы, пирамидка, защитные «деревья от сглаза», камни...а лучше чтобы на столе всегда стоял как украшение

- блок - скрещенные руки и ноги, мудры

- прямой взгляд в «3 глаза» - до 12 секунд удерживать

- разрыв шаблона – действия - завязывать шнурок, наклониться к шухлядам стола... сказать необычное слово – напр. «колбаса», «вам кофе или чай»...

- истерика снимается Святой водой – обтереть лоб 3 раза

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Александр Свияш – «Разумный мир»
2. Владимир Леви – «Приручение страхов»
3. Владимир Леви – «Стресс для чайников»
4. Владимир Синельников – «Таинственная сила слова»
5. Владимир Синельников – «Полюби болезнь свою»
6. Николай Равенский – «Как читать человека»
7. Экман Пол – «Психология лжи»
8. Виктор Шейнов – «Искусство манипулировать»
9. Лиз Бурбо – «Кто ты»
10. Лиз Бурбо – «Пять травм»
11. Аудиолекции – Наталия Грейс, Станислав Рузо, Игорь Вагин, Александр Палиенко и др.

12. Малкина-Пых И.Г. «Кризисы пожилого возраста»
13. Сафонов А. –«Визуальная психодиагностика»
14. Аверьянов Л.А. – «Хрестоматия по психологии»
15. Т.Барлас – «Психологический практикум для чайников»
16. А.Пиз – «Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам»
17. В.Биркенбил – «Язык интонации, мимики, жестов»
18. Пол Тайгер – «Читать человека как книгу»
19. О.Сергеева – «Как читать мысли без слов?»
20. В.И.Тараненко – «Психоманипуляции вокруг нас»
21. Луиила Виилма – «Формула прощения»
22. Л.Виилма – «Прощаю себе. Без зла к себе»
23. А.Гармаев –«Этапы нравственного воспитания ребенка»
24. Т. В. Прохоренко – «Психология развития»
25. Кволс Кэтрин – «Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания»
26. Л.С.Выготской – «Лекции по психологии»
27. А.Г.Маклако – «Общая психология»
28. В.А.Аверин – «Психология личности»
29. Э.Берн – «Игры, в которые играют люди»
30. Способы манипулирования психическим сознанием человека (С.А.Зелинский, 2008).

И, безусловно – просторы интернета