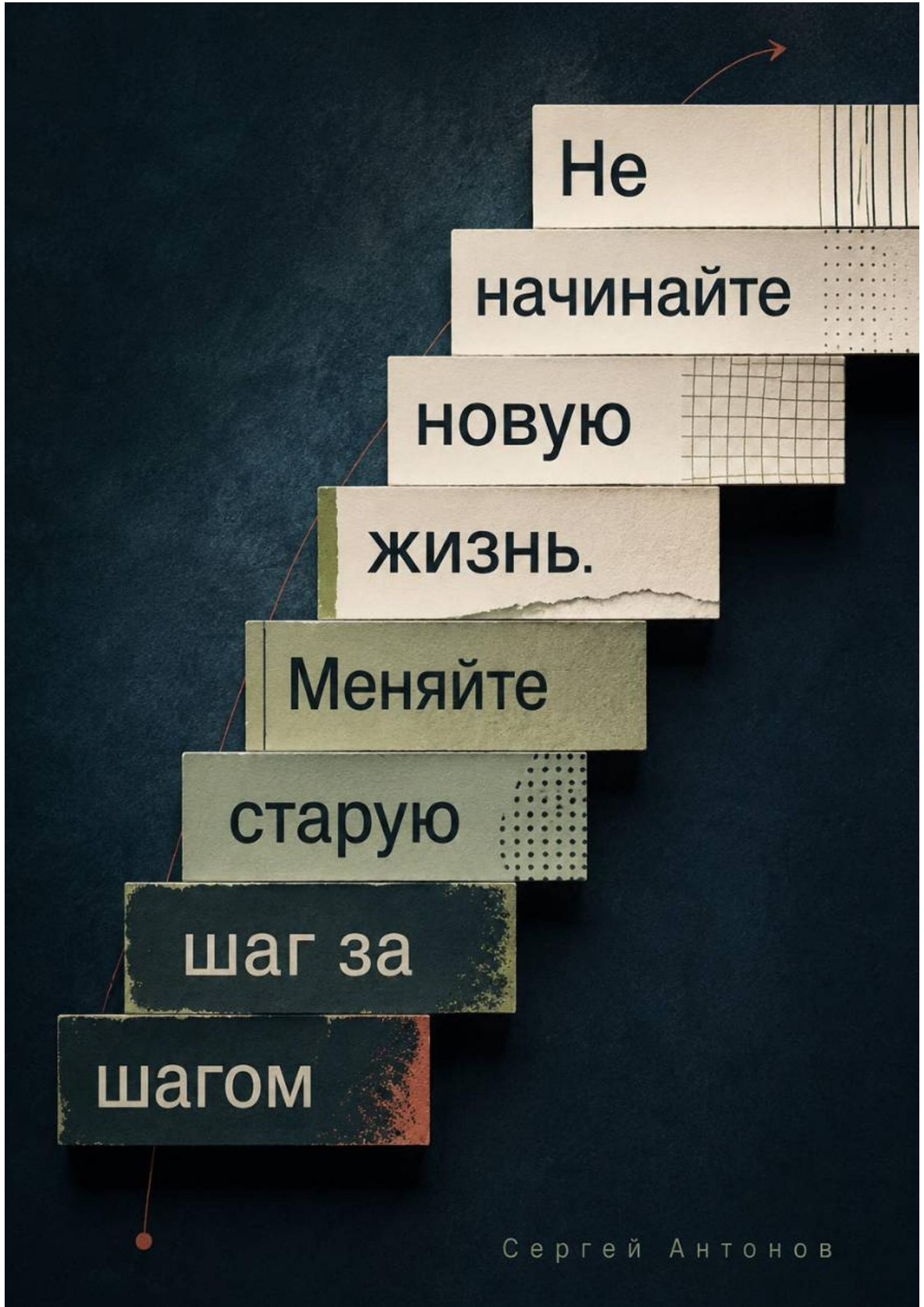




Не

начинайте

новую

жизнь.

Меняйте

старую

шаг за

шагом

Сергей Антонов

Сергей Антонов

**Не начинайте новую жизнь.
Меняйте старую шаг за шагом**

«Автор»

2026

Антонов С.

Не начинайте новую жизнь. Меняйте старую шаг за шагом /
С. Антонов — «Автор», 2026

Человек в редких случаях начинает жизнь заново, чаще он просто меняет декорации, оставляя прежние страхи, привычки и слабости при себе. Новая жизнь, о которой мечтают тысячи, есть красивый самообман: способ отложить труд, назвав его свободой. Эта книга не льстит читателю обещанием чуда. Она честно показывает, откуда берётся сопротивление переменам, почему разум цепляется за старые модели мышления и как чувства, о существовании которых мы не подозреваем, управляют нашими решениями. Автор прошла путь боли и провалов, чтобы вывести то небольшое, что действительно работает: перепрограммирование сознания, управление эмоциями, закрепление привычек шаг за шагом. Кто устал начинать сначала и вновь терпеть поражение, найдёт здесь не утешение, а инструмент.

© Антонов С., 2026

© Автор, 2026

Сергей Антонов

Не начинайте новую жизнь. Меняйте старую шаг за шагом

Введение

В процессе преобразования и становления лучшей версии себя, после пережитых жизненных испытаний и трудностей, с которыми мне пришлось столкнуться, я осознала, что мне не хватает инструментов для работы над собой, взаимодействия с окружающими, а также для преодоления ситуаций и обстоятельств, с которыми я сталкиваюсь.

Я решила отправиться в новые приключения и поняла, насколько важно иметь под рукой действенные инструменты и поддержку, которые помогут мне преодолеть любые обстоятельства с наилучшим результатом.

Учитывая мою многочасовую работу и многочисленные обязательства, я поставила перед собой задачу узнать о себе больше и понять, как я могу измениться к лучшему!

Я осознала, насколько я отстала в понимании самой себя и какое влияние это оказало на повороты в моей жизни!...

Сколько решений я приняла, которые привели меня к тому, чего я не хотела! Сколько чувств я не понимала и от которых убегала из страха столкнуться с ними и признать их! Это привело к плачевным последствиям...

Я годами пыталась понять себя...! Я закончила обучение и прошла несколько курсов по когнитивно-поведенческой терапии и другим направлениям.

Я столкнулась с трудностями, которых не ожидала, пытаюсь изменить своё мировоззрение, поведение и образ мышления...!

Изменения — это нелегкое дело, а самое сложное из всех!

Но с правильными инструментами, упорством и настойчивостью я обещаю вам, что вы добьетесь успеха!

Почему книга получила такое название:

Сколько раз вы осознавали, что не справляетесь с ситуациями и обстоятельствами, в которых оказались?

Вы понимали, что вам нужно измениться, и пытались! Но ваши серьезные попытки измениться не увенчались успехом!

Сколько разочарований вы испытали из-за своего искреннего желания стать лучше, но так и не нашли эффективного способа?!

Сколько новых методов вы навязывали себе, но ваши попытки заканчивались провалом!

Здесь я обращаюсь к вам — тем, кто осознал, насколько важны перемены для улучшения качества вашей жизни!

Мои слова в этой книге отражают всю сложность перемен и трансформации...

В чём же заключаются эти трудности?! Почему у меня не получается?! В чём проблема?! Где же решение?!

Ты должен понимать, что это долгий путь, который может длиться всю жизнь со своими достижениями и трудностями. Это твой путь, и ты — его лидер и бенефициар... Именно ты решаешь, когда путь закончится, а когда продолжится...

Часы, дни, месяцы и годы!! Да, годы — именно столько вам понадобится, чтобы измениться, продолжать и сохранить достигнутые результаты!

Я потерпел неудачу, осознал это... я учился, пробовал... я ошибался и пытался... и снова терпел неудачу...! Я повторил попытку и добился успеха!... Наконец я добился успеха и решил

продолжить путь: даже если я потерплю неудачу на полпути к успеху, я не опущу руки, я буду продолжать и дойду до конца...!

Мой путь длился годами... Страдания, неудачи, повторения, обучение, практика, тренировки, новые открытия — вот какими были эти годы родов...!

Это утомительный и болезненный путь перемен, но результат потрясающий — после того, как родилась моя новая, всегда лучшая версия меня самого...!

Важность прочтения книги:

Одним из важнейших шагов, которые необходимо предпринять для достижения желаемых результатов и обеспечения устойчивого успеха, является правильная подготовка к началу пути преобразований...

Между принятием решения и началом его реализации лежит определенный промежуток времени! Я называю его этапом подготовки к переменам...

Эта стадия — самая важная в путешествии к переменам и саморазвитию... На этом этапе вы собираете свои силы и инструменты, обращаете внимание на то, что вам нужно, и где находятся слабые места...

Это этап выявления слабых мест, которые необходимо изменить... или идей, а значит, привычек и моделей поведения...

На этом этапе вы готовитесь и собираете инструменты, чтобы начать правильным образом.

Вы делаете себя восприимчивым к новой информации... То есть повышаете свою способность реагировать на всё, что от вас требуется.

Это этап повышения остроты внимания, понимания и, как следствие, реагирования...

Это похоже на момент, когда вы готовите инструменты и ингредиенты, необходимые для приготовления блюда... Когда все инструменты и ингредиенты будут готовы, вы выполните задачу быстрее и точнее и не забудете ингредиент, который хотели использовать, но о котором забыли!...

Чтение книг, которые помогают вам определить, чего вам не хватает и с чего следует начать, — один из важнейших и наиболее влиятельных этапов изменения... И даже если вы обратитесь к психотерапевту или поведенческому консультанту, вы будете полностью готовы выполнить то, что он от вас потребует...

И ваши изменения будут происходить быстрее, правильными и уверенными шагами...

А если вы обратитесь к специалисту, не будучи готовым к этому психологически, то процесс займет больше времени и даст меньшие результаты!...

Глава 1

Пробовали ли вы запустить сложное электрическое устройство, не заглянув в небольшую инструкцию, которая к нему прилагается? Устройство заработало, и вы выполнили то, что нужно... Но через некоторое время оно вышло из строя! При тщательном осмотре вы обнаружили, что не очистили сетку или фильтр, и именно это стало причиной поломки.

Вы когда-нибудь управляли большим автобусом или самолетом, не пройдя многолетнего обучения и подготовки, необходимых для успешного выполнения этой работы?

Разве возможно сдавать экзамен по сложному и глубокому предмету без длительной подготовки и повторения материала?

Разве вы вступали в дискуссию на спортивную, медицинскую или политическую тему, не зная подробностей и хода событий?!

Настаивали ли вы на каком-то решении, несмотря на предупреждения о последствиях, не переосмыслив ситуацию и не посоветовавшись с опытными людьми?!

Если да, то вы поступили опрометчиво и высказались без достаточных знаний, и в таком случае вероятность ошибки очень велика!

Психологическая невнимательность:

Сколько раз вы вступали в разговоры о вещах, важность которых вы понимаете теоретически, и тем не менее пренебрегали ими, зная о своей небрежности и не выполняя их!...

От питания и спорта до некоторых видов поклонения, в которых вы пренебрегаете, или общения с людьми, важными в вашей жизни...

Но ты не можешь изменить свои поступки или не находишь подходящего времени... Или ты знаешь, что пренебрегаешь этим, но не принимаешь никаких мер, а, напротив, пытаешься убежать от чувства вины, совершая действия, которые дают тебе временное облегчение... и становишься зависимым от них!

На этом этапе ты находишься под влиянием определённого чувства, которое притупляет остальные эмоции и контролирует их... Возможно, это один из видов побега от признания своей вины!...

Поведение, к которому вы прибегаете, чтобы заглушить эмоции, по своей опасности сопоставимо с наркотическими веществами из-за вредных последствий, которые оно влечет за собой в краткосрочной и долгосрочной перспективе для психического и физического здоровья...

Безразличие похоже на затуманенное зрение... Вы не хотите, не можете или не заботитесь о том, чтобы изменить ситуацию, преодолеть её и улучшить... Напротив, вы выбираете самый лёгкий путь — то есть притупляете неприятные чувства с помощью быстродействующих действий, которые приносят временное удовлетворение и счастье, но ведут к длительным негативным последствиям...!

Пример:

Вы знаете, что вам нужно скорректировать и пересмотреть свои приоритеты, но испытываете определенное давление в связи с этим, и это неприятное чувство заставляет вас уходить в поведение, приносящее временное удовлетворение, например, сидеть часами, просматривая социальные сети и короткие смешные ролики...!

Здесь вы притупили ощущение давления, связанного с необходимостью перепланировать свой день, проводя много времени за телефоном и просматривая смешные ролики... Вы почувствовали удовлетворение и счастье...

И твой разум будет требовать от тебя ещё большего количества этого ложного удовлетворения и счастья...!

Эта психологическая отрешенность способна контролировать и твои физические ощущения...

Это похоже на психологический паралич: ты осознаешь некоторые свои слабости, но не можешь ничего изменить...

Психологическая рассеянность может изменить ход вашей жизни и даже привести вас к гибели!...

Я постараюсь помочь вам заметить и осознать психологическую беспечность, а также избавиться от неё...

Какие инструменты нужны, чтобы преодолеть психологическую бессознательность?!...

На данном этапе вы не в состоянии принимать решения!...

И, с другой стороны, ты не можешь позволить кому-то другому решать твою судьбу!... Ведь последствия лягут на тебя, поэтому именно ты должен принимать решение...

Здесь у тебя нет иного выбора, кроме как учиться, приобретать новое видение, новые методы и способ мышления, которые позволят тебе преодолеть и взять ситуацию под контроль...!

Кто ты?!

Ты — тот человек, чьи реакции и поступки в первую очередь сформированы тем, что ты видел у своих родителей, а также у близких друзей, знакомых и в обществе...

Твои реакции формировались с самого детства на основе накопленного опыта и того, чему ты научился от окружающих...

Как твои родители реагировали на различные ситуации... Ты будешь повторять их реакции!

Поспешный или осторожный... Эмоциональный или уравновешенный... Что ты любишь и как ты любишь?!

Пробуждение:

Пробуждение может наступить, когда ты находишься на пике боли и остро нуждаешься в переменах!

Когда все двери закроются и исчезнут все решения... ты обратишься к себе и к тому, что тебе действительно нужно... Внутренняя энергия, скрытая в тебе, вырвется наружу, и пробуждение родится из лона трудностей...

Позитивный взгляд на сложные ситуации!

В какой-то момент, оказавшись в определенной ситуации, ты почувствуешь себя потерянным и неспособным справиться с ситуацией?!

Ты почувствуешь, что чего-то не хватает... но не будешь точно знать, чего именно не хватает и что мешает тебе выйти из этой ситуации?!

Здесь ты переживаешь суровые обстоятельства и сложный вихрь эмоций... мысли уносят тебя то в крайнюю правую, то в крайнюю левую сторону!...

Здесь вы почувствуете, что вам нужно приложить больше усилий и использовать больше инструментов, чтобы преодолеть то, в чем вы находитесь...

Несмотря на сложность вашего положения, именно в этой ситуации рождается потребность найти новые способы выхода из ситуации...

Ведь сейчас ты осознаешь, что тебе нужно что-то изменить! Ты понял, что есть определенный пробел, который нужно заполнить, и изменения, которые должны произойти...

Это похоже на пробуждение от глубокого сна... Ты будешь смотреть на окружающий мир и на тех, кто рядом с тобой, другими глазами... Ты будешь оценивать свое поведение, свои взгляды и то, как ты выражаешься, иначе, чем раньше...

Вы начнете менять тех, кто вам близок!

Неужели я был таким?! Неужели я так поступил?!... Где был мой разум, когда я так отреагировал на эту ситуацию?!...

Все эти вопросы — признаки пробуждения от беззаботности... Это начало вашего нового осознания и понимания...

Вы будете искать информацию, спрашивать у друзей или обращаться к опытным людям, чтобы получить больше сведений и узнать способы, которые помогут вам развязать этот узел!

В этой сложной и запутанной ситуации рождается чувство неполноценности, которое, в свою очередь, подтолкнет вас к поиску и сбору информации и способов, которые помогут вам преодолеть ситуацию... Вы приложите усилия, чтобы найти то, что поможет вам справиться с ней!

Итак, именно здесь, из лона сложной ситуации, зародилось осознание потребности...

Одна из моих мыслей:

«Рассматривайте трудности как индикатор, указывающий на ваши слабые места... Когда индикатор остановится, это будет означать, что вы обнаружили одно из своих слабых мест! И именно с этого момента начнётся ваше путешествие к переменам... Путешествие — открытие слабых мест, а затем работа над их исправлением и преодолением трудностей...»

Трудность начала перемен:

Нелегко измениться, не ощущая в этом необходимости... обратить внимание на себя и на свою потребность в изменении некоторых вещей!

Сложная ситуация поставит вас перед фактом: перед вами не останется ничего другого, как стремиться к переменам и новому опыту, чтобы преодолеть эту ситуацию...

А тот, кто стремится развивать свои идеи и поведение до того, как окажется в сложной ситуации, хорошо готовится к противостоянию и настроен на любое событие...

Он не почувствует ни боли, ни предполагаемого давления...

Это похоже на солдат, которые продолжают тренировки и учения даже в мирное время, когда нет войны... Они готовы к противостоянию и обладают необходимыми навыками, чтобы преодолеть нападение...

Здесь вы поставили свои мысли, поведение и поступки под контроль своего сознания и сохранили душевное равновесие...

Радость перемен: в этом путешествии ты открываешь для себя свои способности и направляешь их на то, чтобы стать лучшей версией себя!...

Кем ты действительно являешься?! Как бы ты хотел быть?! Тот образ, в котором ты чувствуешь себя наиболее комфортно... Ты шаг за шагом приближаешься к своему идеальному образу... В этом и заключается радость перемен к лучшему!

На каждом этапе перемен, когда вы вспоминаете, каким вы были, как справлялись с ситуациями и каким вы стали сейчас!

ты будешь испытывать удовлетворение и облегчение и продолжишь путь преобразования с ещё большим удовольствием, потому что видишь обнадеживающие результаты и осознаешь, насколько положительным является влияние этого путешествия...

Это путешествие — это изучение и открытие того, что есть в тебе... Это путешествие — это восстановление себя собственными силами...

С помощью некоторых психологических инструментов вы восстановите то, что было разрушено или искажено внутри вас!...

Вы осознаете, что значит освободиться от оков психологических комплексов, которые сопровождали вас на протяжении всей прожитой жизни!. и контролировали ваши решения и их последствия...!

Вы поймёте, что взвалили на свои плечи то, что тяготит вас, не осознавая, что могли облегчить эту ношу...

Вы почувствуете, что стали ближе к себе... более довольны и умиротворены...

У тебя достаточно спокойствия и умиротворения, чтобы жить лучше, какими бы ни были твои обстоятельства...!

Компас перемен: это истинная цель и инструменты, которые помогают достичь её, не сбиваясь с пути и не терять концентрацию.

В состоянии умственного хаоса ты будешь подобен кораблю в бурном море!...

Мысли будут уносить вас то в крайнюю правую сторону, то в крайнюю левую, и чаще всего вы на мгновение погрузитесь в отчаяние и будете пытаться спастись любым возможным способом...!

Вы можете принять решение... и дорого за него заплатить...!

Или вы можете не принять никакого решения... и цена здесь будет ещё выше и дороже...!

Отказ от принятия решения в решающий момент также обходится дорого...! И это само по себе уже решение...!

Каково же решение?:

Здесь вы должны быть капитаном, способным сохранять самообладание в самых тяжелых условиях...

В этой ситуации капитан должен быть хладнокровным, полностью сосредоточенным, ответственным и будет всеми силами пытаться достичь берега безопасности и спасения...!

Ваши беспорядочные мысли — это бурные волны...

А ты — капитан...!

Когда вы ведете машину и чувствуете, что сбились с пути...

ты предпримешь конкретные действия, чтобы снова найти дорогу...!

Ты определишь своё местоположение... а затем направишься по правильной дороге...

Психологический лабиринт — это как ситуация, когда ты сбиваешься с правильного пути, управляя автомобилем.

Ты остановишься!

Вы определите своё местоположение!

Куда ехать?!

Вы снова тронетесь в правильном направлении...!

Когда вы чувствуете, что оказались в лабиринте, из которого не можете выбраться, и хаос сбивает вас с толку всякий раз, когда вы пытаетесь добраться до безопасного места...!

Оцени свою текущую реальность с умственной, эмоциональной, физической и социальной точек зрения.

Честно задумайся над следующими вопросами: чего я действительно хочу? Что зажигает во мне мотивацию?

Определи области, в которых необходимо изменить привычки, мысли, поведение...

Примечание:

Вы должны осознавать, что ошибаться легко, но большинство проблем и конфликтов возникают не из-за самой ошибки, а из-за того, как мы пытаемся её исправить или преодолеть...

Вы должны исправлять ошибку правильным способом! А не исправлять её неправильно, иначе начнут накапливаться психологические напряжения, а комплексы будут запутываться...

Конечно, лучше не ошибаться, но главное — исправлять ошибки правильно!

Примите меры безопасности, чтобы найти выход из лабиринта...!

•

Точно определите, где вы находитесь: какова ваша основная цель... или ваш главный приоритет!

•

Расставьте приоритеты своих идей в виде таблицы:

Как вы можете систематизировать свои идеи, отсеять несущественное и определить, какие из них наиболее важны, а какие — менее важны, чтобы более эффективно двигаться к цели...

•

Определите, насколько вы далеки от цели и сколько времени вам понадобится, чтобы ее достичь!

•

Чего вам не хватает и какие ресурсы вам нужны, чтобы достичь цели наилучшим образом!

После этой паузы для самоанализа вы станете более осознанными и менее рассеянными... Вы поймёте, чего хотите, чего вам не хватает и как начать свой путь в правильном направлении...

Проявление старых моделей поведения в определённых ситуациях!

Я знаю, что для многих это разочаровывающая ситуация! Она разочаровывает и меня, и я тоже сталкивался с ней на своём пути к изменениям снова и снова... пока не пришёл к этому пониманию и не понял, как преодолеть это разочарование...!

Старая версия моих привычек и моделей поведения находится в состоянии латентности — она не исчезает...!!

Это похоже на заражение определённым вирусом: организм носит этот вирус, но не подвергается его воздействию, поскольку он находится в латентном состоянии.

Важно отметить: старая версия моего поведения по-прежнему хранится в подсознании и может всплыть на поверхность, стать активной и начать влиять на меня, когда я окажусь в определенной ситуации, которая ее пробудит.

Эта ситуация пробудит моё подсознание проявить те же реакции, к которым я привык ранее...

Прежняя «программа действий» по-прежнему хранится в архиве и может быть вызвана в любой момент...!

Что же мне делать, чтобы старая версия оставалась в неактивном состоянии?!

И не допустить, чтобы она проявилась и взяла ситуацию под свой контроль?!

Я должен действовать осознанно, задействовать все психологические инструменты, которыми я научился и которыми владею, сохранять спокойствие и самодисциплину, а также помнить о важности здравого размышления перед тем, как действовать и проявлять реакцию...

Не реагируйте никак на начальном этапе закрепления нового поведения... Потратьте достаточно времени на то, чтобы осмыслить ситуацию и проанализировать её с помощью новых методов и инструментов, которым вы научились...

Вначале вам понадобится больше времени, чтобы научиться самодисциплине и применять новый подход к мышлению...

Но каждый раз, когда вы сталкиваетесь с ситуацией и действуете в соответствии со своим новым осознанием, вы посылаете сигналы своему подсознанию об изменении того, что было в нем ранее заложено, и закрепляете новый стиль мышления.

Таким образом, вы постепенно тренируете свой мозг, чтобы он закрепил новое поведение и забыл старый подход.

Поначалу будет сложно полностью справляться с ситуациями, руководствуясь новым осознанием... Но с каждой новой ситуацией вы будете совершенствоваться, пусть даже совсем незначительно — вы на правильном пути...

Даже если вы достигнете цели с опозданием, это не страшно... Шаги медленные, но вы движетесь в правильном направлении... Наберитесь терпения и продолжайте!

Готовность к переменам:

Существует множество факторов, влияющих на изменения, и одним из них является достаточная готовность к ним... Готовы ли вы к новому старту?!

Спокойствие и открытость:

Находишься ли ты в состоянии спокойствия и готовности принять новые реакции?...

Психологическая гибкость:

Ваша психологическая гибкость, готовность принять неудачу и готовность к новым попыткам

Пример:

Способность воспринимать и усваивать информацию, степень умственного рассеянности и подходящее время для посещения сеансов со специалистом...

Возможно, вы осознаете, что вам нужна помощь специалиста, но во время сеансов вы не сосредоточены, испытываете стресс или у вас есть проблемы, которые отвлекают ваше внимание и занимают ваши мысли...

В этом случае вы движетесь в правильном направлении, обращаясь за помощью, но не готовы психологически воспринимать информацию или можете извлечь из сеанса лишь небольшую пользу...

Ведь назначенная заранее сессия может припасть на день, когда вы умственно заняты другими делами... и польза от сессии снизится...

Вы должны хорошо знать себя и понимать, насколько вы способны усвоить информацию и упражнения, которые вам предложат... Вы должны быть готовы к сеансу как физически, так и умственно!

Невежество из-за неосознанности:

Вы не знаете и не осознаете, что не знаете!

Под «невежеством из-за неосознанности» в психологии понимается состояние, при котором человек не обладает знаниями или навыками и в то же время не осознает этого.

То есть он «не знает, что не знает».

Как избежать попадания в эту ловушку?

Обращение к мнениям специалистов, готовность принять критику и стремление к постоянному обучению — вот одни из важнейших факторов для повышения осознанности и правильного запуска процесса изменений!

Пример:

Вы прочитали о физической подготовке, посмотрели несколько обучающих видео и начали чувствовать, что освоили тему и можете давать советы другим после поверхностного ознакомления.

Глава 2

Ваши представления, мнения и реакции — это плод чужого воображения! Как одежда, которую вы вынуждены носить, потому что другой нет! Это то, что мне дали, и это то, что я нашел готовым к использованию!

Наступит день, когда у тебя появится собственное мнение о том, что тебе подходит, а что нет! И у тебя сформируется собственное представление о том, как ты хочешь выглядеть внешне...!

Ты избавишься от одежды, которую считаешь устаревшей и больше не подходящей тебе, ведь ты изменил свой стиль в подборе нарядов...

Именно в этот момент ты должен понять, что твой внутренний мир тоже нужно менять и совершенствовать, оставляя то, что тебе подходит, и избавляясь от того, чего ты не хочешь...

Вы не можете контролировать то, что впитали в себя в детстве и в последующие годы... но вы можете контролировать, что оставить частью себя, а что необходимо изменить...

Сейчас ты осознаешь своё текущее положение и понимаешь, насколько важны изменения в твоей жизни, чтобы сделать её проще и ближе к твоему видению себя, своего будущего и своих обстоятельств.

Твое новое видение всех аспектов жизни, которые ты выбрал, чтобы выразить себя, — это твое собственное творение, наиболее близкое тебе... Это ты в лучшем варианте!

Определите своё место! Где вы находитесь сейчас?

На этом этапе ты глубоко осознаешь свою потребность в переменах... Ты определишь своё текущее положение, как будто диагностируешь себя с точки зрения того, в чём ты нуждаешься и чего тебе не хватает...

Здесь я говорю о повседневных или еженедельных привычках, которые вы любите навязывать себе...

или об изменениях в поведении, которые вы хотите скорректировать, а не о сложных проблемах!

«Напоминаю и повторяю: необходимо обратиться к специалисту, который поможет вам своим опытом и инструментами...!»

На этом этапе вы столкнётесь со своими недостатками и признаете их...

Это самый важный этап всего пути!. С этого мы и начинаем... Это отправная точка!...

Пример:

Я хочу изменить свой рацион и сделать его более здоровым...

Определяю своё текущее положение:

Сейчас я на пике занятости и ищу готовую еду и всё, что легко и быстро доступно, потому что у меня нет достаточно времени на приготовление здоровых блюд...

На этом этапе вы определили, в каком положении вы находитесь сейчас на самом деле... и как вы справляетесь со своей реальностью!

Оцените свою текущую ситуацию: с эмоциональной, физической и социальной точек зрения!

Эмоциональный аспект:

Как вы выражаете любовь? Является ли ваш способ выражения сбалансированным и обдуманым или же это беспорядочный и импульсивный подход?!

Старые убеждения в эмоциональной сфере отражаются в том, чему вы научились в плане способов выражения своих эмоций и чувств, а значит, и в вашем поведении, являющемся результатом этих чувств...

Чрезмерная забота, которую вы получили в детстве, может негативно отразиться на вашей жизни и иметь крайне негативные последствия, с которыми вам придется столкнуться...

В жизни вы будете выражать свои чувства так, как научились в детстве... с чрезмерной эмоциональностью, даже если со стороны другого человека не следует взаимности!

И даже если ты иногда осознаешь, что собеседник пользуется твоим добрым отношением к нему... ты не меняешь своего поведения?!... И назовешь это «характером»... «Таков мой характер, и я не могу его изменить!!»...

Ты будешь отдавать многое, потому что научился, что любовь — это дарение... даже если твоё дарение оказывается неуместным!...

Наступит момент, когда ты почувствуешь себя опустошённым из-за того, что даёшь без взаимности, равной твоим усилиям!...

Ты скажешь «хватит» и решишь уйти — будь то дружба, соседские отношения, любовь или просто помощь тем, кто в тебе нуждается из твоего ближайшего окружения...!

И вот наступает момент прозрения: это не тот характер, которого ты хочешь... это то, что ты приобрел в детстве...

и запечатлелось в твоём сознании как способ взаимодействия и выражения любви... И даже если ты назвал это «характером»... это можно изменить, и нужно изменить, чтобы улучшить качество твоей жизни...!

Эмоциональная сторона: пренебрежение в детстве (возможно, по незнанию родителей) может сделать тебя психологически нестабильным и неуверенным партнером, который чувствует себя недостойным.

Это имеет тяжелые последствия как для вас, так и для окружающих вас людей!...

Это следствие того, что вы усвоили и приобрели на этапах своего взросления...

Вы не осознаете, что находитесь в лабиринте эмоционального пренебрежения в детстве...

Когда вы осознаете, в каком состоянии вы находитесь сейчас, вы поймёте, как направить себя в нужное русло и настроить «компас перемен» в правильном направлении...!

«Необходимо проконсультироваться со специалистами и опытными людьми, чтобы получить необходимую помощь и поддержку, а также освоить правильные инструменты для достижения лучших результатов, если это потребуется»

Ты находишься на этапе раскрытия и противостояния своим старым убеждениям!...

Здесь я освещаю то, что может быть старым убеждением и что необходимо изменить, чтобы ты стал лучшей версией самого себя!...

Вы действуете так, как научились на этапах своего умственного развития и освоения новых навыков...

Как маленький ребёнок, когда он осваивает новый навык и пытается применить его... Как он открывает для себя что-то новое и начинает пробовать, как работает эта игра или новый навык, например, ходьба и подъём по лестнице...

Он будет пробовать, учиться и станет в этом мастером...!

Использование тех методов поведения, которые вы усвоили в детстве, до сих пор, когда вы уже находитесь в зрелом возрасте... Это все равно что использовать строительные инструменты, которые у вас были в детстве, для постройки макета!!...

Но вы хотите построить дом, в котором действительно будете жить... и это не получится, как бы вы ни старались и сколько бы раз ни пробовали...!

Потому что строительные инструменты, которые у вас были в детстве, не способны создавать модели в виде дома... построить настоящий дом, в котором вы будете жить!...

Я хочу донести до тебя, что тебе нужно переосмыслить то, чему ты научился в детстве... и изменить их, если это необходимо... или приобрести навыки, которые будут дополнять то, что ты уже знаешь, и развивать свой подход так, как нужно...

Оцени свою реальность: с физической точки зрения...

В примере («Я хочу изменить свой рацион и сделать его более здоровым...»)

Я оцениваю свою реальность:

Я чувствую физическую усталость и набираю вес из-за того, что питаюсь фаст-фудом, готовыми блюдами или замороженными продуктами...!

Пересчитайте свои приоритеты: перепланировав свой день, вы обнаружите, что тратите время на мелочи, без которых вполне можете обойтись...

Например, утренний просмотр сайтов... затянувшиеся разговоры... беспорядок и неорганизованность...

Ответь на эти вопросы:

Чего я действительно хочу?

Я хочу изменить то, кем я являюсь сейчас, и хочу заставить себя придерживаться здорового питания...

Как разжечь в себе мотивацию? Чего мне не хватает, чтобы стать лучше?:

Есть много способов, которые могут помочь разжечь мотивацию... Среди них:

Изменить подход к покупке продуктов и еды...

Выделить каждый день определённое время для занятий спортом...

Заниматься спортом вместе с другом...

Использовать эффективные средства напоминания...

желаемые результаты и сроки:

Осознанно определите конкретный срок и четкий, конкретный результат...

Таким образом вы быстрее достигнете своей цели...

Типы мышления:

Работу разума (с точки зрения психологии) можно разделить на два основных типа: эмоциональный и рациональный.

Это деление основано на том, что в психологии известно как теория двух систем мышления.

Я кратко остановлюсь на особенностях каждого из них:

Эмоциональный ум (Emotional Mind):

Характеристики:

- быстрый и непосредственный
- основан на чувствах и впечатлениях
-

Действует автоматически, без глубокого анализа подвержен влиянию страха, гнева, радости, беспокойства

Его центр в мозге: в основном связан с миндалиной (Amygdala), отвечающей за эмоциональные реакции, особенно страх и ощущение угрозы.

Например: внезапный гнев

-

страх перед неожиданной ситуацией

-

быстрое сопереживание человеку, который грустит

Если эмоциональная система доминирует в вашей жизни и ваших решениях... то вы оказались в лабиринте эмоционального разума и водовороте чувств!

Вам нужно подготовиться к путешествию, которое пробудит в вас способность ограничить господство эмоционального разума и сделает ваши решения более осознанными и сбалансированными.

В случае господства эмоциональной системы над решениями, решения принимаются из определенных зон мозга...

то есть настроение и психологическое состояние оказывают решающее влияние на ход событий...

И именно миндалина играет доминирующую роль в принятии решений, которые будут эмоциональными и быстрыми...

поскольку она отвечает за состояния страха и угрозы...

Однако в состоянии неуравновешенности вы позволяете этой системе взять верх и контролировать события... Она будет рассматривать любое событие, даже самое незначительное, как угрозу вашему существованию и принимать решения, исходя из этого...

Это все равно что передать бразды правления человеку, лишенному объективности и уравновешенности, и попросить его найти подходящее решение для судьбоносной проблемы!

Разум-мыслитель (Rational / Thinking Mind)

Характеристики:

-

Относительно медленно

-

Опирается на анализ и логику

-

Требует концентрации и осознанности

-

Оценивает доказательства перед принятием решения

Локализация в мозге: связан с префронтальной корой (Prefrontal Cortex), отвечающей за планирование, решение проблем и принятие решений.

Примеры:

-

Расчет затрат перед покупкой чего-либо

-

Критическое мышление и анализ

-

Изучение плюсов и минусов того или иного решения

-

Черно-белый взгляд на различные аспекты жизни

Если в вашей жизни и при принятии решений преобладает рациональный подход, то вы оказались в лабиринте размышлений и в водовороте чрезмерного анализа и чрезмерного планирования

Что лучше: одно или другое?

-

Эмоциональный ум помогает нам быстро реагировать на опасности.

●

Разум-аналитик помогает нам принимать мудрые и взвешенные решения.

Проблема возникает, когда один из них полностью доминирует, нарушая баланс.

Баланс между эмоциональным и аналитическим разумом — это навык, которому можно научиться и который можно развивать.

Современная психология показывает, что лучшие решения рождаются из регулирования эмоций, а не из их подавления.

Вам следует подготовиться к процессу изменений, который раскроет в вас способность ограничивать доминирование аналитического ума и сделает ваши решения более осознанными и сбалансированными, как и в случае с эмоциональным умом.

В случае преобладания рационального подхода в принятии решений, решения принимаются в определенных областях мозга...

То есть преобладают чрезмерное размышление и чрезмерное планирование, что оказывает решающее влияние на ход событий...

И именно префронтальная кора (Prefrontal Cortex) в мозге доминирует в процессе принятия решений, которые будут рациональными даже в самых простых аспектах жизни; она усложняет самые простые события, подвергает ваши решения логическому анализу и оправдывает их не объективно... и в большинстве случаев не обращает внимания на эмоциональную сторону...

Поскольку рациональная система отвечает за судьбоносные решения и опирается в своей работе на анализ и логику, она будет рассматривать даже самые простые решения и события как важные, анализировать их и чрезмерно планировать...

В случае дисбаланса вы позволили этой системе взять верх и контролировать события... Она будет рассматривать любое событие, даже самое незначительное, как нечто важное и принимать решения, основанные на этом...

Даже в случае простых повседневных рутинных событий вы будете чрезмерно планировать и будете упорно стремиться к реализации плана, даже если эти дела не требуют такого тщательного планирования...

В результате ваша жизнь становится более сложной и отнимает у вас много энергии и времени!. Хотя вы и планируете всё так, чтобы сэкономить время и силы...!

Ведь не все аспекты жизни или обычные повседневные события требуют чрезмерного планирования, слепого следования плану и ненужных усилий...

Поскольку у вас преобладает рациональный подход, вы всегда будете выбирать самый сложный и запутанный путь в поиске решений.

Поскольку вы потратили много времени на принятие этого решения, вам будет трудно принять другие мнения...

Решение уже принято, и вы уверены, что знаете все аспекты вопроса, даже если это не так...

Чрезмерная уверенность в своих решениях станет главным препятствием на пути к принятию других точек зрения...

Ведь вы уверены, что приняли решение на основе достаточного анализа и планирования...

Здесь следует обратить внимание: это деление объяснит многие проблемы и модели поведения, которые мы пытались изменить, но не достигли желаемого результата...

Что преобладает в вашей системе мышления, поведения и принятия решений: эмоциональная система или рациональная?!

Что лучше?!

Здесь мы останавливаемся на очень важном моменте...

У нас есть обе системы, и их необходимо задействовать сбалансированно и объективно, чтобы прийти к осознанному и взвешенному решению в зависимости от темы и ситуации

Я называю сочетание эмоциональной и рациональной сторон мышления «менталитетом судьи»...

Система «менталитета судьи»:

Я назвал состояние равновесия между эмоциональной и рациональной системами мышления «менталитетом судьи».

И это название не является произвольным, ведь работа судьи требует от него эффективного выслушивания всех сторон и учета всех соответствующих аспектов, после чего он изучает доказательства и, при необходимости, может обсудить дело с другими судьями... обращается к необходимым источникам и законам и анализирует их... Затем принимается решение, выносится приговор и восстанавливается справедливость.

Именно так вам и следует поступать, чтобы достичь баланса между эмоциональной и рациональной системами, принять решение правильным и наиболее взвешенным образом, а также обрести внутреннюю справедливость и равновесие!

Техники поиска выхода из лабиринта эмоциональной и рациональной систем:

Когда одна из этих систем доминирует, вы чувствуете, что застряли в лабиринте: как бы вы ни пытались измениться и стать лучше, вы обнаруживаете, что возвращаетесь к прежнему состоянию... Вы можете измениться, но при этом сталкиваетесь с сильным сопротивлением со стороны системы, которая доминирует в вашем анализе и мышлении...

Вы можете ехать по дороге, полной ухабов и ремонтных работ, и тогда вам придется вести машину осторожно, а может быть, вы столкнетесь с полностью перекрытой дорогой.

Именно так будет, когда вы попытаетесь изменить свой стиль и способ мышления, находясь в одном из таких лабиринтов... Вы столкнетесь со множеством препятствий и ухабов, которые заставят вас прилагать больше усилий, тратить больше времени и получать меньше результатов...

Найти выход из этого лабиринта — вот решение, которое сделает путь перемен более плавным и проложит вам дорогу к результатам, к которым вы стремитесь!

Активируйте индикатор «Умственные сокращения»:

Ваш разум на протяжении долгого времени привык к определенной системе обработки информации и обрабатывает её либо эмоционально, либо рационально.

Это означает сбор, анализ и интерпретацию информации, а также вывод результатов на основе вашей преобладающей системы...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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