

Какие мысли мешают нам жить, и как от них избавиться?

Если в Вашей жизни темно, надо просто зажечь в ней свет.

Джон Харишаран, проповедник.

И ведь он прав! Если что-то мешает жить, значит надо сделать это «с точностью до наоборот».

Знать бы только, что мешает!

Может, люди вокруг злые или судьба-злодейка. Или вот, родители не так воспитали... Ну, на кого бы ещё свалить?

Психолог Альберт Эллис выявил 11 совершенно нелепых представлений, существующих в сознании людей. Он назвал их «блокирующими установками сознания». Принимая какое-либо решение, человек неизбежно прокручивает в голове установки, заложенные в нём. Следовательно, принимая решение, подумайте, не является ли оно следствием одной или нескольких таких установок. Если это так, действуйте «с точностью до наоборот».

Одиннадцать «блокирующих установок сознания» и мои комментарии к ним.

1. Все должны меня любить и одобрять то, что я делаю. Это - общая установка и она может быть конкретизирована в виде следующих вариантов:

а) все должны уважать меня, потому что я - (старший, родитель, начальник, директор, босс и т.д.);

б) если я делаю что-то, то я должен быть уверен, что все это одобряют (если не все одобряют мои действия - значит я делаю что-то не то или не так).

Только вот, нельзя угодить всем. Кому-то что-то обязательно не понравится, и что тогда?

2. Человек должен быть прекрасным (идеальным) и добиваться успеха в любой области, быть безупречным во всех отношениях. Очевидно, что быть совершенным, безупречным во всем сразу невозможно.

3. Существуют ошибочные поступки, и каждый, кто их совершил, должен быть наказан. Только не ошибается тот, кто ничего не делает. Просто надо учиться извлекать пользу из своих ошибок.

4. Ужасно, когда у меня получается не так, как хочется. Вариант этого убеждения - «Вечно у меня все не так!» или «Другим все дается легко, а мне...». Сравнение себя с другими просто непродуктивно. Всегда найдётся тот, кто делает что-то лучше Вас (или делает вид, что делает). Просто старайтесь хорошо делать то, что важно именно Вам!

5. Человек расстраивается из-за внешних событий и обстоятельств, на которые не может повлиять. Такие обстоятельства есть, были и будут у каждого человека. Их надо просто пережить.

6. Возможная неприятность порождает беспокойство. Пока опасность не пройдет, надо все время ее ожидать и готовиться к ней.

Это - в принципе неправильная установка, так как:

а. нет никакого смысла беспокоиться и нервничать по поводу неприятности, которая еще не произошла;

б. часто бывает, что, когда ожидаемая неприятность все-таки происходит, человек уже не способен с ней справиться, ведь все его внутренние силы ушли на переживание в ее ожидании;

в. ну и, наконец, может случиться и так, что ожидаемая неприятность вообще не случится или случится, но не с такими последствиями, которые ожидалось. Силы и нервы потрачены зря.

7. Избегать трудностей и ответственности легче (удобнее), чем брать их на себя и справляться с ними.

Решение любой проблемы укрепляет уверенность в своих силах, уважение к себе. Ну, а если проблему решить не удалось, см. пункт 3.

8. В жизни всегда нужен кто-то, кто сильнее, могущественнее, на кого можно положиться. Только за всё в жизни нужно платить. Никто не будет покровительствовать Вам просто так.

9. Поведение человека в настоящем определяется тем, что влияло на него в прошлом. Или по простому «В моём возрасте уже поздно...» или «Всегда так делал и не собираюсь менять...».

Прошлое прошло! А изменить свои привычки можно в любом возрасте.

10. То, что делают другие, для нас очень важно. Поэтому нужно приложить все усилия, чтобы они изменились в нужном направлении. Изменить другого человека, особенно взрослого, практически невозможно. Гораздо проще изменить своё отношение к другому человеку. Или подстроиться под него.

11. Каждая проблема имеет единственное правильное решение. Его необходимо найти - в этом главная задача. На самом деле абсолютное большинство проблем имеет много решений (больше двух), и практически не существует одного, Абсолютно Правильного Решения.

Работа по преодолению стереотипов сознания - дело не одного дня. Но, избавляясь от ложных представлений, человек должен получать что-то взамен. А что?

Уверенность в себе, самодостаточность...

В общем веру, что «Я могу Всё!».

В нашем мире больше сдавшихся, чем побежденных. Никогда не сдавайтесь, и победить Вас будет невозможно.

Автор - **Михаил Груздев**

Какие мысли мешают нам жить, и как от них избавиться

Автор: admin

15.11.2011 14:40 - Обновлено 30.10.2014 05:22

[Источник](#)