

Внутренние препятствия. Часть 1. Что делать?

Надеюсь, вы не будете спорить с тем, что жизнь – это постоянное движение, развитие, изменения. Все нормально, пока есть, куда развиваться, но иногда мы доходим **«до грани»**, то есть до края установленных и понятных границ, и начинается застой, сдерживание и «умирание».

А что такое границы, о которых мы говорим? Это те выводы, которые мы делаем, те установки и представления, которых мы придерживаемся. Они хороши, пока объясняют происходящее, пока помогают идти вперед. Но они же мешают и становятся проблемой, если остаются слишком жесткими и не пересматриваются.

Так, например, в детстве нам дают множество установок, которым из неосознаваемого страха многие следуют и во взрослом возрасте, считая незыблемыми истинами. Для того, чтобы границы выполняли свою позитивную функцию, необходимо их осознавать и периодически подвергать конструктивной критике, подобно тому, как мы оставляем одежду, из которой вырастаем.

Конечно, уму проще иметь рецепт на все случаи жизни. Но именно в силу того, что жизнь – это процесс развития, мы неизбежно попадем в тупик собственной ограниченности. И чем жестче мы держимся за свои «нерушимые» принципы, тем суровее будут действия жизни по разрушению стен, которыми мы стремимся отгородить себя от нее, ведь мы являемся составной частью этой жизни!

Далее придется либо согласиться с ухудшающимися обстоятельствами и страдать, то есть быть их жертвой, либо отказаться от «только так...» и расширить свои возможности поведением, выходящим за внутренние рамки дозволенного.

Есть такая мудрость: «Поступая каждый раз одинаково, стоит ли мечтать о разных результатах?» Обстоятельства, в которых становится неудобно и неприятно, очень четко выявляют убеждения и подталкивают к их корректировке, к тому, чтобы сделать свою жизнь более эффективной и комфортной.

Внутренние препятствия

Автор: admin

06.07.2011 21:55 - Обновлено 29.10.2014 07:14

Что можно сделать с ограничивающими убеждениями? Для этого стоит задать себе несколько вопросов:

А кто это сказал? или Кто так говорил?

А какие у него есть для этого основания?

Это действительно всегда так?

Если я буду следовать этому убеждению, что я буду иметь?

Если я буду ему следовать, что я теряю?

А мне это убеждение все еще нужно?

Каким новым убеждением я могу его заменить?

Что я могу сделать в данной ситуации, используя это новое убеждение?

Можно задавать себе и другие вопросы, конкретно касающиеся ситуации.

Шаг за шагом жизнь учит видеть реальность такой, какая она есть, постепенно открывая границы и раздвигая горизонты. Происходящие ситуации корректируют привычную картину мира и, если мы уже выросли из нее, заставляют искать новое понимание, делать новые выводы и идти вперед.

Продолжение

Автор - Евгения Воскресенская

[Источник](#)