

СКАФАНДР ОТ СТРЕССА

Георг ЭНРИХ



ИЗБАВЬТЕСЬ
ОТ ПСИХИЧЕСКИХ
ПЕРЕГРУЗОК
И ВЕРНИТЕ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ
БЫСТРО, ЛЕГКО
И НАВСЕГДА

«КРЫЛОВ»

Георг Энрих
Скафандр от стресса. Избавьтесь от
психических перегрузок и верните себе
здоровье быстро, легко и навсегда
Серия «Жизнь по желанию»

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4584777

Георг Энрих. Скафандр от стресса. Избавьтесь от психологических перегрузок и верните себе
здоровье быстро, легко и навсегда: Крылов; Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-4226-0023-6

Аннотация

Отныне отличное здоровье, внутренняя гармония и ровные отношения с окружающими станут вашей визитной карточкой, а мир вокруг окрасится в светлые и радостные тона. Овладение оригинальным и эффективным методом достижения спокойствия, о котором вы узнаете, прочитав книгу, самым положительным образом отразится на вашем самочувствии незамедлительно! Вы получите рычаги управления любой стрессовой ситуацией в своей жизни. Болезни, огорчения, страхи оставят вас навсегда, как только предлагаемые способы, приемы и стратегии поведения войдут у вас в привычку и вы начнете применять их автоматически.

Содержание

От редакции	4
Предисловие	5
Практика избавления от разрушающих энергий	7
Моя красавица теория	7
Как стать специалистом по ремонту внутреннего мира	9
Тренировка органа спокойствия	11
Вырабатываем навык спокойствия	13
Альтруизм	17
Вдохновение	18
Избавление от негатива	20
Психологическое замещение	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Георг Энрих

Скафандр от стресса. Избавьтесь от психических перегрузок и верните себе здоровье быстро, легко и навсегда

От редакции

Все болезни – от нервов. Эта классическая поговорка сегодня – одна из самых актуальных, потому что стресс стал постоянным спутником нашей жизни, как бы мы ни пытались обойти его стороной. А что такое стресс с научной точки зрения?

В середине XX века канадский физиолог Ганс Селье доказал, что при воздействии различных внешних раздражителей-стрессоров (чрезмерная нагрузка на работе или, наоборот, потеря ее, страх за свое здоровье, беспокойство за близких, разочарования, конфликты и т. п.) организм отвечает адаптационными реакциями защиты: повышением артериального давления, учащением пульса, увеличением в крови содержания гормонов и др. Весь этот комплекс физиологических реакций, проходящих по определенным фазам, Г. Селье и назвал стрессом, что в переводе с английского означает «напряжение».

Так вот, состояние умеренной эмоциональной напряженности, создающее оптимальный уровень нервно-психического тонуса, оказывает в целом положительное влияние на процессы жизнедеятельности человека: ускоряются и уточняются его реакции, стимулируется принятие правильного решения в ситуациях, требующих выбора. Однако многочисленные факты говорят о том, что перенапряжение нервной системы, психические травмы могут быть причинами возникновения различных нервно-психических расстройств, а также заболеваний других систем организма. Чтобы этого не случилось, нужно уметь грамотно и вовремя снимать различного рода перенапряжения.

Книга, которую мы предлагаем вашему вниманию, – это ваш старт в жизнь без разрушающих вас стрессов. С помощью уникальной авторской методики вы научитесь правильно действовать в любой конфликтной ситуации, вам станут не страшны грубые начальники и бестолковые подчиненные; вы станете чувствовать себя комфортно и уверенно при самых неожиданных поворотах судьбы. Вы словно облачитесь в невидимый прочный скафандр, который будет надежно защищать вас от любых ударов извне. Жизнь изменится и засияет, даря вам гармонию и радость, умноженную на прекрасное самочувствие. Успехов вам! И будьте здоровы!

Предисловие

Возможно ли достичь спокойной и гармоничной жизни в нашем сумасшедшем мире? Причем сделать это при неизменных прочих условиях: экономических, культурных, социальных (мы же не в силах поменять направление колеса истории!)? В этом – суть проблемы. Ведь если бы все внешнее могло измениться в лучшую сторону, то и стресс как таковой тоже бы исчез. Конечно, дай-то бог, чтобы вокруг нас существовали только доброжелательные и приветливые люди и условия жизни приблизились бы к идеальным. Но окружающая нас реальность ответила бы на эту мечту словами известной песни: «Наверно, в следующей жизни...» Да, наивно уповать на то, что все люди станут вдруг добрыми, а все начальники будут просить нас поступить на работу именно к ним... Словом, как ни крути, но если неблагоприятную для наших нервов внешнюю среду мы изменить не в состоянии, то в наших силах, несомненно, остается возможность поменять свою внутреннюю среду, то есть СЕБЯ. А на вопрос, как это сделать наиболее эффективно, прекраснейшим ответом послужит моя уникальная практика оздоровления, о которой я и рассказываю в этой книге.

Надо сказать, что человечество сегодня разделилось на два лагеря: одни говорят, что психологического комфорта в наши дни достичь невозможно, другие уверены в противоположном. Одни погружаются в бездонный омут страданий, другие ищут выход. Пессимисты и оптимисты, проще говоря. Но ведь задача-то вполне решаемая!

Известно, например, что состояние длительной депрессии может привести к падению мышечного тонуса. Что это означает? То, что депрессия сначала делает человека слабым, не способным к сопротивлению, а затем побеждает его в неравном бою. Что же делать? Логичный ответ: искать и применять методы освобождения от этого коварного недуга. Кстати сказать, здоровый образ жизни увеличивает шансы успешной борьбы со всяческого рода нервными перегрузками.

А вот знакомая ситуация: полный упадок сил. Идем к врачу, который ищет нарушения, но найти не может. Вроде организм в порядке, все органы на месте, а энергия – на нуле. Причиной такого распространенного нынче заболевания (под названием «синдром хронической усталости») также является стресс.

В одной из своих книг я представил здоровый образ жизни (ЗОЖ) в виде трехэтажного здания, где на первом этаже располагается питание, на втором – физическая активность, а на третьем, не менее важном, – душевное равновесие. Это и есть три главные составляющие ЗОЖ. Поломки на каждом из трех «этажей» могут легко привести как к телесному, так и к психологическому нездоровью. Возьмем, к примеру, человека, ведущего сидячий образ жизни (и на работе, и после нее). Сидит он, сидит, а потом (может быть, через годы, а может, и пораньше) вдруг осознает, что самочувствие-то у него, как и настроение, зачастую плохое. Обратившись к врачам, он опять не получит никакого вразумительного ответа на свои вопросы. «Я не пойму, в чем секрет, – сказал бы Винни-Пух и продолжил бы: – Если настроение есть, то его сразу нет». Винни-Пух, впрочем, вел весьма подвижный образ жизни, так как ходил в гости по утрам. Именно *ходил*, обратите внимание. «Кто ходит в гости по утрам (да-да, именно кто *ходит*), тот поступает мудро!» А если я всегда сижу, то у меня уже не вырабатываются в достаточном количестве так называемые гормоны настроения. И не только ведь ходить можно, но и бегать, и прыгать, и скакать, и многое другое вытворять. Да, и не забывать про здоровое питание. Побольше естественного, природного и поменьше искусственного, химического, сказал бы я. Побольше молочного и поменьше алкогольного. Побольше свежего, воздушного и поменьше угарного, табачного.

И наконец, третий этаж – душевное равновесие. И здесь я хочу предложить свое изобретение – психологический протекционизм – систему оздоровления, основанную на приме-

нении *психологической инерции*. Да, да, до боли знакомой нам со школьной скамьи инерции, друзья мои. «Кто бы мог подумать!» – скажет кто-то. Но изобретение-то проверено, и оно работает!

Инерция механическая известна нам из физики. Благодаря ей тело движется и будет двигаться до тех пор, пока на него не начнет воздействовать какая-либо сила. Однако и наш внутренний мир тоже подвижен. Например, когда мы *погружаемся* в омут страданий, то это тоже движение, хотя и не физическое. Но ведь всякое движение можно остановить! Мало того – направить его в другую сторону. Что для этого нужно? Да всего лишь немножко постараться! Вот простейший пример. Допустим, вам плохо, грустно, нет настроения и т. п. Сделайте в этом случае следующее: засеките время (скажем, две минуты), в течение которого не испытывайте никаких отрицательных чувств (оторваться от своих житейских волнений на пару минут – дело пустяковое, не правда ли?). В результате, если заниматься такими тренировками постоянно, будет вырабатываться инерция (ведь мы ко всему привыкаем!) отсутствия негативных мыслей (так называемый скафандр от стрессов), которая станет вашим первым шагом на пути к достижению душевного равновесия. Неважно, сколько вам лет и в каком состоянии духа вы пребываете на данный момент, моя система эффективна при любых условиях. Только надо не забывать, что так просто ничего не дается. Нужна работа над собой. Итак – в путь!

Практика избавления от разрушающих энергий

Чтобы дойти до цели, надо идти.
Оноре де Бальзак

Моя красавица теория

Скромность – лучшая форма тщеславия.
Ларошфуко

Я – автор этого изобретения – теории психологического протекционизма¹ (в дальнейшем буду называть свой метод просто *теорией* или *системой*, для краткости). Изобретения, способного поставить на ноги отчаявшегося человека. Я разработал (и успешно опробовал на себе) систему оздоровления – красивую, понятную, стройную и простую в применении. Систему, которая начинает работать и приносить положительные результаты в любой момент вашей жизни, даже если вы забросите ее на время, а потом вновь начнете применять.

Моя теория психологического протекционизма – это целая наука, в которой действуют свои правила. Она творит чудеса: полностью разбитого и «умирающего» человека возрождает и открывает ему новый мир – мир душевного баланса. Я не Эйнштейн, но я это придумал. Изобрел реальную, самостоятельную систему психологического оздоровления и развития. А теперь обо всем по порядку. Молю Бога, чтобы читатель уловил всю прелесть того, о чем я поведу речь далее.

Итак, наша психика, и это правомерное утверждение, поддается коррекции, исправлению, ремонту. Другими словами, ремонтировать можно не только стиральные машины, компьютеры и сотовые телефоны, но и внутренний мир человека. Этим, собственно, и занимаются психологи и психиатры. И конечно же, есть разные изобретения в этом направлении. Но я ни у кого ничего не заимствовал. Я все придумал сам.

Теперь немного отвлекусь, чтобы на примере из своей жизни доказать, как, казалось бы, невозможное может стать вполне реальным. Когда-то я мечтал освоить так называемую десятипальцевую печать на компьютере. Но тогда мне казалось, что это ох как не просто. Каждый раз наблюдая за человеком, спокойно набирающим вслепую, я полагал, что мне до него, как до Луны. Мог ли я в то время представить, что спустя всего лишь несколько месяцев я придумаю свой собственный способ, который позволит мне за пару дней овладеть мастерством слепой десятипальцевой печати, а затем напишу об этом книгу? Конечно нет! А на сегодняшний день изданы несколько моих книжек об этом методе, и все свои готовящиеся к изданию книги я набираю вслепую. То, что *казалось* и *было* ужасно сложным, далеким и неприступным, *стало* (благодаря изобретению) элементарным, близким и родным.

Теперь, на фоне этого примера, я перейду к *теории психологического протекционизма*. В ней – тот же принцип, что и в моем предыдущем изобретении, только задачи разные: вместо освоения слепой печати – **достижение душевного равновесия, баланса, покоя**. Последнее (как и в случае со слепой печатью) также поначалу казалось мне чем-то невероятно сложным. *Казалось* (в прошедшем времени), но теперь уже *не кажется*! Ведь я придумал свою систему. Придумал то, что сделало сложное простым, опустило с небес на землю, то, что реально работает и дает положительный результат. А если бы мне кто-нибудь сказал тогда (в тяжелые минуты переживаний, стрессов, самосожаления и нежелания жить): «Тебе

¹ Протекционизм (от лат. *protectio* – прикрытие) – защита, охрана.

сейчас тяжело жить, Георг, но придет время, и ты придумаешь теорию психологического протекционизма, благодаря которой станешь спокойным и уравновешенным, а также поможешь другим людям» – поверил бы я? Не уверен...

И все-таки это время пришло. Сначала я написал маленькую брошюрку под названием «Тренируем наше спокойствие», затем на эту же тему стал читать лекции в нескольких организациях. Так зарождались элементы теории. Некоторых людей впоследствии я, образно говоря, заразил своим спокойствием. Но прежде всего я проверил действенность метода на себе. Получилось! Дело дошло до того, что я ощущал в себе *бурный поток спокойствия* (удивительное блаженство!). Я бродил по улицам города и наслаждался покоем. Мой внутренний мир пребывал в гармонии с самим собой. *Я был спокоен не столько по обстоятельствам, сколько по инерции* (запомните, пожалуйста, это предложение, мы к нему еще вернемся).

Что касается обстоятельств, то дела мои в те времена шли неважно. У меня не было российского гражданства, из-за чего я не мог устроиться на работу. Иногда я подрабатывал, читая лекции, но этого для нормальной жизни было явно недостаточно. К тому же я не мог (имея восточную внешность) спокойно ходить по улицам города (где живу уже шестой год): ко мне в любой момент могли подойти милиционеры. Меня несколько раз арестовывали на сутки (без причины)... Ну, как вам мой далеко не полный список неудач? Несмотря на это, я научился наслаждаться покоем своего сердца. Вы спросите: как же такое возможно? Отвечаю: уже тогда я использовал элементы моей теории, хотя самой теории еще не было. Например, выходя на улицу после очередной ночи, проведенной в милиции, я чувствовал, что смог *продержаться* (это *слово-понятие* мы также будем использовать в дальнейшем) без потерь для своей психики.

Кстати, спешу заверить, что с головой у меня все в порядке. Так что мое спокойствие является продуктом, совместимым со здравым смыслом и трезвым умом.

А теперь я начну потихоньку раскрывать свои секреты. Очень надеюсь, что моя теория **психологического протекционизма** (напомню, что так я назвал свою систему оздоровления) станет для многих благословением и откроет двери в новый мир – наслаждения и покоя, равновесия и радости, смысла и устойчивости. А главное – здоровья!

Как стать специалистом по ремонту внутреннего мира

Начнем с возможного возражения. Кто-то спросит: если человек верующий, то зачем ему все эти теории? Отвечаю: вера в Бога не противоречит психологической грамотности. Разве можно, к примеру, сказать, что если я верующий, то я не должен, скажем, чистить зубы? Смешно, правда? В любом случае я обязан аккуратно одеваться, вести здоровый образ жизни, развиваться умственно и т. д. Независимо от того, верующий я или атеист, я должен быть в полном порядке. А это значит, что нужно следить и за телом, и за душой (психикой). Мы ведь состоим из тела и души.

Следовательно, следить за собой в широком смысле – это ухаживать и за телом (вести здоровый образ жизни), и за душой (сохранять душевное равновесие). А душа – наш внутренний мир – очень хрупкое явление. Она может запросто «испортиться», если о ней не заботиться, так же как может испортиться здоровье, если не вести соответствующую профилактику (ЗОЖ).

Согласны ли вы заняться своей психикой? Даже если она крепка и нерушима, все равно ее можно и дальше развивать и закалять (как в случае со здоровьем). Впрочем, понятие «крепкая психика» также входит в понятие «здоровье». Нельзя быть полностью здоровым с травмированным внутренним миром. Ведь полноценное здоровье – это здоровье и тела, и души.

Я же своим методом хочу помочь в первую очередь душе. Пусть она будет не только *здоровой*, но и *сильной*. При отсутствии силы душа рискует потерять и здоровье. Ее могут атаковать такие противники, как неудачи, стрессы, страхи и т. д. И если сила противников *превысит* (слово-понятие) силу психики, то последняя подвергнется ее воздействию и станет (частично или полностью) уязвимой. Придут боль, негативное восприятие жизни и т. д. Со временем все это превратится в психологическое болото, выбраться из которого будет очень не просто. Сформируется негативная *психоинерция* (один из терминов моей теории), которая будет все глубже затягивать внутренний мир в трясину. Но это погружение, конечно же, реально остановить, а лучше – предотвратить. Словом, может появиться *кто-то* (услышав зов помощи или случайно), кто подаст руку помощи. Этим «кем-то» способен стать *кто угодно* (друг, психолог, знакомый, случайный прохожий, лектор) и *что угодно* (книга, новая теория, сильное желание привести себя в порядок, новый совет, внезапное осознание и т. д.).

В качестве примера давайте рассмотрим наши мышцы. Они могут вполне нормально функционировать, но при этом быть слабыми. То, что они работают, – это хорошо, но то, что они слабые, – это реальная опасность для здоровья человека. Поднял тяжесть и... повреждение. Отсюда следует, что укрепление силы – *одна из гарантий здоровья*. Ведь здоровье нужно еще и *сохранить* (слово-понятие), находясь не в инкубаторских условиях, а в реальной жизни, наполненной борьбой.

То же самое с психикой. Здоровая психика – это сильная, тренированная психика.

К слову сказать, мы все пребываем в постоянном состоянии защиты (протекции). Это касается, например, нашего тела. Мы защищаем его от ударов, падений, порезов, простуды; оберегаем то от холода, то от жары; то от переедания, то от недоедания; то от чрезмерных физических нагрузок, то от их полного отсутствия. Мы носим одежду для защиты (кроме прочих причин), без которой мы либо замерзнем, либо получим солнечный удар, и т. д. и т. п. Словом, с нами без защиты могут приключиться самые разнообразные по своей природе беды.

Подобные несчастья (только психологического характера) случаются при отсутствии защиты и с нашим внутренним миром. Мы можем подвергнуться стрессам, депрессии и т. д., что в какой-то мере даже опаснее физических бедствий, потому что душа (психика) – это то,

чем, собственно говоря, мы и ощущаем жизнь. Поэтому и душа наша должна находиться в защищенном состоянии. Даже очень физически сильный человек может страдать от душевной боли. Значит, душа его в данный момент ослабла. Став силачом и в области души, он сумеет преодолеть любые жизненные невзгоды.

Так вот, представьте себе: если само ощущение жизни барахлит, то что говорить об остальном? Если сам механизм восприятия жизни дает сбой, то остальной ее ход логически понятен: несчастья, неудачи, одиночество (последнее не столько внешнее, сколько внутреннее) и т. д. Но здесь имеется одно важное обстоятельство: наш внутренний мир поддается ремонту, и его можно «починить» в любой момент.

Недавно я был на собрании, где один человек заявил: «Если что, обращайтесь ко мне: я – специалист по швейным машинам и черно-белым телевизорам». Чтобы *починить* внутренний мир, нужно знать, *как* это делается. Моя книга – руководство для тех, кто хочет стать специалистом по ремонту своего внутреннего мира.

Тренировка органа спокойствия

Шестьдесят процентов населения России находятся на грани нервного срыва. Это означает, что имеется острая нехватка спокойствия. А врачи говорят, что примерно 60 % всех болезней возникает на нервной почве. Обратите внимание: и там и тут – 60 %.

Я рассматриваю спокойствие как работу соответствующего органа – органа спокойствия. В этом уникальность моей системы.

Кто-то возразит, мол, что за бред, такого органа у нас нет! А я говорю – есть! У нас имеется такой орган! Давайте же уточним, что такое орган вообще. В классическом понимании вопроса наши органы – это анатомические части тела. Любой из них совершает определенные действия, что их и отличает: каждый занят своим делом на благо организма. А ведь все это применимо и для души. И в нашей психике тоже кое-что вырабатывается, например спокойствие. А раз вырабатыванием занимаются органы, то логично предположить, что у нас есть некий орган спокойствия. Такое утверждение логично, но непривычно. Однако это одна из *отправных точек* моей теории – понимание того, что наша психика тоже состоит из органов. Это недоказуемо, так же как недоказуемы аксиомы Евклида, на которых он тем не менее построил целую науку (евклидова геометрия, которую изучают в школе). Обратите внимание на то, что Лобачевский, утверждая обратное по отношению к Евклиду, также построил на своих аксиомах целую науку (геометрия Лобачевского).

Конечно, можно сказать и так: спокойствие – это положительное, уравновешенное состояние организма, нервной системы. Ну, так ведь это то же самое! Просто мы говорим на разных языках – анатомическом и психологическом. А говорим об одном и том же. Мой же язык – психологический, моя теория – психологическая.

Ответьте: есть ли у нас, скажем, орган памяти? В буквальном смысле такого органа вроде бы нет. Но память-то есть! Что же мешает нам назвать память органом, ведь это совершенно определенный род деятельности? Нельзя сказать, что память – это мозг. Даже если память находится именно в нем, она все равно является чем-то отдельным, хотя и взаимосвязанным с организмом. Память нельзя увидеть, как нельзя увидеть и спокойствие.

Теперь я поясню, почему я так настаиваю на том, что орган спокойствия существует. Потому что следующий шаг – это выполнение некоторых действий для развития этого органа. Мы должны тренировать орган спокойствия. Если же органа нет, то как же его упражнять? Тренировать можно то, что есть: мышцы, ум, память, волю, выносливость, терпение, любовь, любезные нравы, речь, логику, пять органов чувств и т. д. Упражнять можно и спокойствие. Оно (спокойствие) поддается развитию. И это здорово! Повторяю: **спокойствие поддается развитию**. Это очень важное предложение. Если спокойствие (орган спокойствия) поддается развитию, то что же мешает развивать его?! Разве только нежелание и (или) неумение этого делать.

Вы наверняка слышали выражение «испытывать терпение». Это значит, что терпение может подвергнуться испытанию. Что же является результатом испытания? Один из возможных результатов – это развитие. По большому счету почти всякое упражнение является испытанием. Цель же упражнений – развитие. Таким образом, **развитие – это путь от испытания к испытанию**.

То есть путь от одного уровня испытания к другому, более высокому уровню. Если нет перехода на более высокий уровень испытания, значит, нет развития. Например, если терпение прошло испытание и не выдержало, то на более высокий (то есть сложный) уровень испытания оно (терпение) не поднимется, а останется на прежнем. А тот же уровень – это отсутствие развития. Такое будет продолжаться до тех пор, пока наконец не сформируется (в результате упражнений) сила, соответствующая переходу на более сложный (высокий)

уровень. Нельзя смиряться с тем, чтобы топтаться на месте. Это значит – смириться с отсутствием развития.

Терпение и спокойствие взаимосвязаны. В понятие «спокойствие» входит также *способность терпеть* (которую также можно тренировать). Если меня ругают, то я могу настроиться на то, чтобы терпеть (сколько смогу). Пока я терплю, я спокоен (относительно или полностью). Если же мое терпение в конце концов лопнет, то и спокойствию моему – конец.

В связи с этим я предлагаю следующее упражнение.

Упражнение «Проверка терпения»

Если подвернется подходящий случай (например, вы стали свидетелем или участником какого-либо скандала), то немедленно включайте (о включении и выключении поговорим позже) в работу это упражнение. В чем его суть? Находясь в атмосфере скандала, старайтесь намеренно сохранять внутри себя ощущение спокойствия. Для этого, кроме прочего, потребуется азарт (одно из важнейших понятий моего метода). Вот я и проговорился и раскрыл еще один секрет моей теории.

Итак, моя теория для достижения цели использует силу азарта. Сила присутствует во многих понятиях. Есть она и в азарте. Однако если имеется сила, то, значит, ею можно воспользоваться. Сила азарта весьма велика. Правда, азарт может приобретать и всевозможные извращенные формы, но нас интересуют только его положительные проявления.

Итак, при каждом удобном случае включайте это упражнение. Используйте и азарт (который, впрочем, может подключиться и автоматически). И просто наблюдайте за происходящим. А происходящее (например, спокойное выслушивание беспокойной речи) будет не чем иным, как тренингом для вас. Следствием же всякого психологического тренинга является развитие.

Вырабатываем навык спокойствия

Упражнение по развитию терпения с каждым разом выполняется все легче и точнее, все приятнее и результативнее. Таким образом вырабатывается *навык* (еще одно важнейшее отправное понятие моей теории).

Навык – это способность с еще большей легкостью делать то же самое (это мое рабочее определение навыка).

Нужно отдать должное навыку как удивительному явлению. Именно ему мы обязаны своим развитием. Благодаря навыку можно приучить себя к чему угодно: и к прогрессу, и к деградации; и к вредным привычкам, и к избавлению от них; и к беспокойной жизни, и к спокойствию. Навык к спокойствию – это и есть то, что мы должны *выработать*. Для этого нужны два условия:

- 1) упражнения;
- 2) время (постоянство).

Необходим определенный срок для выработки очередного навыка. В каждом деле свои навыки и свое время их формирования. Чтобы выработать психологический навык может потребоваться от нескольких дней до нескольких месяцев. Этого времени будет вполне достаточно для приобретения (при условии систематических тренировок) навыка. Навыка нашей психики. Помните выражение «привычка – второй характер»? В нем речь идет как раз о навыке. А слово «характер» подчеркивает силу и влияние (на данного человека) этого навыка. Человек делал что-то так часто (систематически), что это *выработало навык и стало элементом его характера* (именно этот процесс нас и интересует в свете моей теории). И это лишний раз доказывает, что мы можем делать с собой все, что угодно (в положительном смысле). Поэтому никогда, ни при каких обстоятельствах *нельзя* говорить, что все потеряно.

Когда-то я пробовал на токарном станке по дереву точить балясины и ножки для столов. У меня получалось. И со временем, в течение которого я занимался этим делом, у меня получалось все качественнее, быстрее и легче. Все это говорит о выработке навыка. Посмотрите на слово «*привыкнуть*» и на слово «*навык*», а также на слово «*отвыкнуть*». Чувствуете сходство (*вык*)? А ведь привычка – элемент характера. Значит, это касается и навыка. Привыкание есть не что иное, как *вырабатывание навыка*.

Мы можем преобразить наш характер с помощью навыка.

Правда, мы можем и изуродовать его (характер) с помощью того же навыка. С навыком вообще шутки плохи. Ведь именно навык из-за негативного применения делает людей зависимыми (наркомания, курение, алкоголизм и т. д.). Здесь, конечно, задействованы и другие факторы, но навык играет в этом деле далеко не последнюю роль. То же самое бывает, если человек постоянно горюет и тоскует: он рискует *выработать навык тоски, навык одиночества* и т. д. и т. п. Так оно и происходит. Затем (когда навык будет уже сформирован) это войдет в характер (из-за частого применения) – и человек будет испытывать *хроническое* чувство тоски, печали, горя, пустоты, одиночества, безуспешности, беспомощности, бессмысленности и т. д. И не столько потому, что все так плохо, сколько потому, что *выработался негативный навык, ставший впоследствии частью характера. Не столько по обстоятельствам, сколько по инерции*. Этот процесс, конечно же, является обратимым. Все можно повернуть обратно.

Если сформировался негативный навык, то по чему бы не сформировать позитивный?

Ведь и то и другое поддается навыку, формированию. Видите, как все просто! Остается лишь начать работу по формированию положительного навыка. То есть вам нужно *отвыкнуть от плохого и привыкнуть к хорошему*. Создать новое, позитивное направление жизни.

Этим, собственно говоря, и занимается моя теория, задачи которой можно подразделить на три основные:

- 1) избавиться;
- 2) создать;
- 3) сохранить.

Эти задачи логически взаимосвязаны. Если не получится сохранить, то зачем создавать? Создать что-либо – это труд. Но сохранить созданное – это не меньший труд и не меньшая мудрость.

Итак, создать. Создать новое, позитивное восприятие жизни. Но параллельно с созданием нового нужно избавляться от старого, так как в нашем случае старое и новое несовместимы. Здесь действует принцип «или – или». Или то, или другое. Или тьма, или свет. Вместе – никак. Они логически несовместимы, так как являются противоположностью друг другу. Включите вечером в комнате свет. Куда же делась тьма? Она исчезла? Но почему? Разве нельзя было договориться со светом, чтобы тьма нашла себе скромное местечко где-нибудь в углу комнаты? Нельзя. Это и есть несовместимость. Если в нашей жизни вспыхнет новый свет, то тьма должна отступить. Она бессильна перед светом. Бессильна настолько, что исчезает сразу же при его появлении.

Один из важнейших моментов – продержаться на срок выработки навыка.

Навык и инерция взаимосвязаны. Там, где вырабатывается навык, действует и инерция. Последняя вносит свой вклад в формирование навыка.

Если вы делаете над собой усилие, чтобы перестать заниматься, скажем, самосожалением, то вы должны применять это усилие в течение некоторого времени. Ведь данная задача – дело не одного и не двух дней. Здесь нужны недели и даже месяцы, после которых *придет* долгожданный навык (в нашем примере – навык отсутствия самосожаления) и вы поймаете себя на том, что уже не занимаетесь жалением себя, хотя раньше вам это не удавалось. Итак, выработался новый положительный навык, и вы почувствовали мощный прилив жизненных сил, а также легкость (потому что самосожаление – это тяжелое переживание, это груз, который люди тащат с собой по жизни).

Ощутить *легкость после тяжести* – удивительное удовольствие. Для эксперимента попробуйте протащить какой-нибудь весомый груз на приличное расстояние, затем оставить эту тяжесть и идти дальше. Вы испытаете восхитительную легкость. Именно после избавления от тяжести эта легкость делается еще более желанной и ощущаемой.

Такое же происходит и с нашей душой. Иногда мы становимся похожими на перегруженный корабль, который начинает медленно идти ко дну. Что делают капитаны в таких случаях? Сбрасывают груз, то есть избавляются от тяжести.

Да, нашу жизнь можно сравнить с кораблем, плывущим по волнам времени к какой-то цели, недостижимой для нас, пока мы в пути. Цель загадочна, покрыта пеленой таинственности, непостижимости. Наша задача – научиться плыть продуктивно, комфортно, легко. В этом заключается искусство жить.

Теперь давайте займемся психологическим взвешиванием. Тяжелое – в одну сторону, легкое – в другую. Если ваша психика перегружена тяжелыми чувствами (ненависть, зависть, самосожаление, самобичевание, хроническое чувство вины (несоответствующее реальности), гнев, раздражение, нервозность, чувство неудачи, досады, отчаяния и т. д.), то это может попросту придавить вас и выбраться из-под этой тяжести будет очень трудно.

Но груз на то он и груз, чтобы его можно было сбросить.

Это логично по отношению к физическому грузу. Груз оставляют (взял, понес и затем положил его куда надо), он не для того, чтобы тащить его всю жизнь. Это ненормально. Это приведет к *истощению*. Наш обычный груз – это груз нашего тела. Вот его мы *можем* «тащить» всю жизнь. Однако мы *не рассчитаны* на добавочный груз. Хотя истории известны

подобные случаи. Например, один философ жил с висящими на нем камнями. Но здесь разница в том, что это был *желанный груз* для данного человека. Возможно, что таким образом он наслаждался жизнью, своими достижениями. И это действительно *один из методов превращения проблемы (физического / психологического груза) в удовольствие*.

Другой метод – это избавление от данного груза. Мы в дальнейшем займемся освоением обоих методов.

Итак, есть два логически возможных варианта решения какой-либо проблемы (прямым и косвенным способом).

- Избавление от проблемы (прямой способ).
- Новое отношение к проблеме. Превращение проблемы в удовольствие (косвенный способ). Этот вариант может служить запасным вариантом на случай, если не сработает первый.

Но в любом из этих двух вариантов проблема решается, то есть груз перестает быть таковым.

Итак, есть душевный груз (в виде тяжелых чувств и негативных переживаний), который будет истощать человека, не оставляя ему достаточных сил на полноценную радостную жизнь. И это будет продолжаться до тех пор, пока человек не избавится от него либо первым, либо вторым способом.

Давайте поговорим об одной из важнейших задач моей теории – избавлении. Оно может быть физическим (оставить груз) и психологическим (оставить негативное восприятие жизни).

Что касается физического избавления, то мы практикуем его систематически (принимая душ, отдыхая от работы и т. д.). А ведь и душа не является исключением в этом плане. Только это избавление назовем психологическим. Это – профилактика болезней души. Однако принять «психологический душ» не так-то просто.

- Духовное очищение – самый высший уровень очищения.
- Физическое очищение – самый элементарный уровень очищения.
- Психологическое очищение – это средний уровень очищения между телом и духом.

Таким образом мы должны (в целях дальнейшего продвижения по пути избавления) *увидеть* четкую грань между положительными и отрицательными чувствами и переживаниями. Четкую грань между тяжелым и легким. Эта грань нужна для того, чтобы контролировать себя, не дать себе перейти за нее и оказаться придавленным.

Например, если человек бросает курить, то ему желательно отдалиться от всего, что связано с соблазном (реклама, уговоры друзей и т. д.). Это важно особенно на первых порах, когда еще нет достаточной устойчивости. Нужно постараться держаться как можно дальше от черты, отделяющей прежний образ жизни от настоящего.

Теперь обсудим это на более сложном уровне.

Первый шаг – избавление. Отвергнуть тяжелые чувства, объявить им войну, отказаться от них. Понять, что они – наши враги, вредители для нашей души. Отрицательный настрой по отношению к объекту избавления – это уже важнейший шаг к освобождению от него.

Второй шаг – создание. Стремиться чаще переживать приятные, легкие чувства (нежность, благодарность и т. п.), улыбаться и говорить добрые слова.

Третий шаг – сохранение и развитие. Развиваться в позитивном направлении, практикуя вышеупомянутые шаги *систематически и постоянно*, тем самым постепенно *вытесняя* весь негатив.

Можно *вести статистику переживаний*. Она будет дополнительно стимулировать ваше продвижение по пути развития. Заниматься этим лучше ежедневно. Например, вечером проанализируйте, смогли ли вы в течение этого дня пережить только добрые чувства.

Если нет, то почему? Таким образом можно устранять ошибки, выявляя причины неудач и пытаясь не повторить их в следующий раз.

Обратите внимание на то, что в моей системе психологического оздоровления даже неудачи и ошибки становятся своеобразным *стимулом* к дальнейшему *развитию*. Это *одно из ее правил: воспринимать ошибки и неудачи спортивно*. Они – как компасы, указывающие вам верное направление. Кто-то после проигрыша ломается, а кто-то берет реванш, чтобы отыграться. Быть реваншистом куда выгоднее. Можно, например, поставить перед собой цель: стать реваншистом. Реваншисты упрямо идут к своей цели (реально достижимой, конечно; иначе это были бы не реваншисты, а фанатики). Разница между реваншизмом и фанатизмом – как между болезнью и здоровьем. Мало кто приветствует фанатизм, но реваншизм – это здорово!

Упражнение «Психологическая гимнастика»

Засеките время (хотя бы 5 минут), в течение которого постарайтесь *оставаться (пребывать) в состоянии спокойствия*, оставив на этот срок все свои тяжелые переживания. *Отвлечись* от того, что в тягость, и погрузиться в совершенно иную атмосферу, где царят отдых, покой, безмятежность, умиротворение, спокойствие, – вот смысл упражнения.

Упражнение можно совместить с приятными воспоминаниями, с прослушиванием музыки, со всем тем, что не мешает концентрироваться на состоянии покоя.

Теперь посмотрим на это упражнение в развитии. Срок, равный 5 минутам, – это первоначальная психологическая нагрузка, которую (как и в любой тренировке) нужно постепенно увеличивать. После того как появятся устойчивые результаты, срок пребывания в спокойном состоянии можно поднять до 6 или сразу до 10 минут и т. д. Все это закончится тем, что состояние спокойствия будет сопровождать вас постоянно (ведь 5 минут могут превратиться в 24 часа). Оно станет одним целым с вами, как дыхание. Назовите это вашим психологическим дыханием. Ведь вы не выделяете отдельного времени для дыхания. Вы просто дышите.

Упражнение «Улыбка»

В течение 1 минуты оставайтесь в состоянии улыбки (имеется в виду улыбка в истинном смысле слова, как внутреннее состояние). Улыбайтесь внутренне (в душе) и внешне (на лице). Желательно полное соответствие внутреннего состояния внешнему. Иначе получится лицемерие, суть которого в несоответствии внутреннего с внешним. Для получения истинной улыбки можно вспоминать смешные истории, приятные моменты в жизни и т. д.

Альтруизм

Вы просто «обречены» на успех, если вами движет горячее желание сделать мир лучше и прекраснее.

Дж. Мэрфи

Одной из причин психологического неустойства является эгоцентризм. Поэтому полезно практиковать *обратное* – делать *альтруистические упражнения*. Это отвлечет ваше жизненное внимание от заикленности на какой-то проблеме (между тем сама проблема должна решаться и с помощью других упражнений).

Добро пожаловать в мир альтруизма!

Упражнение «Помощь»

Помогите нуждающимся людям. Их в наше время очень и очень много. Дайте им либо деньги, либо одежду, либо еду, либо совет и т. д. Но при этом нельзя терять осторожность. Я несколько раз обжегся, попадая на крючок аферистов, и теперь все это делаю с предельной осмотрительностью.

Упражнение «Подарки (пожертвования) детскому дому»

Подарите что-нибудь существенное детям, то, что обрадует их по-настоящему. Это могут быть игры, компьютер, детский бильярд, игрушки, книги, инструменты, краски, карандаши, фломастеры, альбомы, телевизор, магнитофон, радиоприемник, спортивный тренажер, шахматы и т. д.

Вдохновение

Капитан Блад был доволен жизнью, другими словами, он был доволен собой.

Р. Сабатини. Хроника капитана Блада

Важнейшим стимулом к жизни является вдохновение. Черпать его можно, например, занимаясь творчеством (игрой на музыкальных инструментах, рисованием и т. д.). В мире музыки встречаются такие удивительные шедевры, что нельзя не восхищаться ими. Некоторые портреты я рисовал, слушая прекрасную музыку. И в дальнейшем в моей памяти эти музыкальные произведения и мои портреты ассоциировались, создавая богатую мнемоническую комбинацию, которая доставляет много удовольствия.

Как-то я, зайдя в книжный магазин, долго занимался тем, что смотрел на книги, в том числе и на свои. В помещении звучала прекрасная спокойная музыка. Царство книг и само по себе восхитительно, а если туда добавить немного «музыкальной приправы», то получится нечто весьма «вкусное», располагающее. Я брал свои книги, смотрел содержание, спрашивал у сотрудников – кто такой этот Г. Энрих, что за автор, стоит ли купить его книгу и т. д. Я наслаждался всем этим.

Упражнение «Полюбить себя»

Увидеть себя в новом свете, в отрыве от негатива. В свете стремления к душевному покою, равновесию. Пусть любовь к себе примет не извращенные формы, а возвышенные. Не любить себя – ненормально.

Чтобы стимулировать состояние и ощущение покоя, слушайте красивые спокойные мелодии. Их много.

Упражнение «Уединение с природой»

Удивительным божественным покоем обладает природа (особенно не тронутая цивилизацией). Подружитесь с природой. Черпайте в общении с ней спокойствие, безмятежность, умиротворение. Окажитесь в ее божественных объятиях.

В детстве я любил уединяться, поднимаясь на вершину горы и наслаждаясь видом, открывавшимся оттуда. Я чувствовал себя на высоте, с которой все проблемы кажутся крохотными и незначительными (я намекаю на то, что можно подняться и на психологическую высоту). Свежий ветер дул в лицо, ощущение счастья переполняло меня.

Любая позитивная вершина жизни принесет удовлетворение. И наоборот: любое падение приносит боль и разочарование.

Сейчас, когда я пишу эти строки, по радио звучит песня «Замыкая круг». Старая песня. Я слушал ее, когда был школьником. Ощущение того времени как будто возвращается ко мне с этой песней.

Пусть идут дожди,
Прошлых бед от них не жди.
Камни пройденных дорог
Сумел пробить росток.

Упражнение «Философская ходьба»

Один из великих мыслителей как-то сказал, что самые интересные и важные мысли к нему приходили во время ходьбы.

Ходьба является самой естественной формой нашего движения. Ее можно совместить с психологической гимнастикой спокойствия и (или) с размышлениями и (или) с прослушиванием песни.

Избавление от негатива

Работа над этой книгой была неплохим тренингом для моей души. В течение всего времени написания я не переживал отрицательных чувств. Этому способствовала моя занятость (1), а также регулярное прослушивание музыки (2). Я, например, частенько работал по ночам, хотя в одной из своих брошюр я говорил, что желательно всегда высыпаться. Но мне просто не хотелось спать. Была жажда работать, творить. *Не было времени для скуки и одиночества.*

Я вспоминаю слова великого мыслителя: «Труд – отец счастья». В этом – глубочайший смысл. Если я избегаю труда (в том числе работы над собой), то не будет и достижений. Отсутствие достижений (успехов) может вызвать стрессы. Значит, надо *начать трудиться*, работать, в том числе и *над собой*.

Бездействие томительно и скучно. Ощущение пустоты – мучительно. Это настоящее бедствие для души, созданной по принципу, противоположному пустоте (по принципу полноты). То есть душа должна быть наполнена радостью, смыслом, целями и т. д.

Существует очень неприятное состояние – переживание душевной пустоты и (или) неудовлетворенности. Это состояние усугубляется бездействием: нежеланием и (или) неумением искать пути (позитивные) заполнения душевного пробела. В этом случае винить некого. Если действует принцип «и хочется, и колется», то так дело далеко не пойдет. Работать (над собой) так работать! Но зачастую нам хочется винить всех и вся. Это, конечно же, бесполезное занятие (такое же бесполезное, как получение оценок в школе; оценок, которые никому не нужны ни в настоящем, ни в будущем). По этому поводу предлагаю девиз: *поменьше бесполезных занятий!* Поменьше голов в пустые ворота! Последними являются самосожаление, хроническая обида на жизнь, обвинение всех, кроме себя, и т. д. Необходимо *начать* процесс избавления от всего этого и подобного ему. Иначе пойдет обратный процесс – самотравмирования, психологического самомазохизма, что чревато частичной или полной душевной деградацией.

Очень важно – захотеть *включить* процесс избавления. Для этого можно выполнять специальное упражнение.

Упражнение «Желание избавления»

Суть проста: только лишь *желать* освобождения. Со временем это желание (благодаря закону развития) будет становиться все существеннее, ярче, сильнее. То есть желание будет развиваться.

Думаю, суть упражнения ясна: практиковать *желание избавиться* от душевного негатива.

Упражнение «Попытка отвлечься от негатива» (похоже на «Психологическую гимнастику»)

Суть упражнения в том, чтобы реально *ощутить прелесть отсутствия негатива*. Засеките время (можно и без этого), в течение которого отвлекитесь от отрицательных переживаний. Это в ваших силах, так как является *элементарным актом воли*.

Человек вполне способен хотя бы несколько минут не думать о плохом, о грустном. Если же способен, то ему остается лишь *развивать эту способность*.

Можно совместить это упражнение с психологической гимнастикой и начать делать его с утра (как только проснетесь) и в дальнейшем – в течение дня (особенно в тяжелые моменты).

Помните выражение «не с той ноги встал»? Это как раз означает, что проснулся в удрученном состоянии, допустил негативное переживание. После этого день может пойти (по

негативной инерции) в прямом смысле наперекосяк. А ведь все могло быть с точностью до наоборот.

Психологическое замещение

Недостаточно избавиться от старого. Ведь возникает пустота, которую нужно заполнить чем-то новым. Лучше использовать *принцип замещения*: заменять старое новым. Отвергая отрицательные чувства, переживать положительные. Последние тем самым станут занимать все больше и больше места в вашем внутреннем мире. Это и есть принцип замещения. Он очень продуктивен.

Упражнение «Найти и заменить»

Название говорит о сути упражнения. Как только вы поймаете себя на том, что переживаете негативные чувства, немедленно возьмитесь за их замену положительными.

Например, если у вас появилась зависть к кому-то, то вам необходимо сразу же (при обнаружении этого чувства) настроиться на противоположное положительное, то есть пожелать этому человеку еще больших успехов. Тем самым зависть, как побитая собака, просто покинет вас на время (до следующего «раунда»).

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.