
Татьяна Абрамова

Живите в гармонии с собой!

Еще древние мудрецы утверждали, что человек чувствует себя счастливым и удовлетворенным жизнью не тогда, когда у него много вещей или денег, и даже не тогда, когда его окружают друзья и родственники. Признание и общественная значимость также не приносят ощущения полного счастья. А что же его гарантирует? Об этом наш разговор с опытным психологом и автором журнала «БЗ!» Анной Бариновой



Для ощущения радости, счастья и полноты жизни требуются, считает Анна, здоровье и гармония с самим собой. Причем гармония и есть залог крепкого здоровья. Исследования современных ученых это умозаключение подтверждают.

Но как выстроить гармоничные отношения с собой, с окружающим миром и окружа-

ющими людьми? Как таких отношений достичь? Вот какие советы на этот счет дает Анна Баринова.

Совет №1. Освободиться от потребности всегда и везде доказывать свою правоту. Признаемся, этот совет звучит несколько неожиданно. А как же наши принципы, стремление отстаивать свое мнение? Ведь как часто мы, даже под

угрозой разрыва прекрасных отношений, причиняя боль себе и близким, вызывая стресс, не можем смириться и принять чужую точку зрения. Однако, утверждает Анна, подобная принципиальность сродни фанатизму. А фанатики достаточно быстро утрачивают чувство реальности и становятся настоящими диктаторами как в семье, так и в социуме. В результате такой человек со временем теряет всех друзей и близких и оказывается в полной изоляции – ведь люди не любят, когда с их мнением не считаются. Разумеется, ни о какой гармонии с окружающими в данном случае речи нет. Так может, стоит признать, что точек зрения на одно и то же явление, событие, ситуацию столько же, сколько людей вокруг? Может, то, что очевидно правильно для нас, никак не подходит для нашего коллеги? И вовсе не исключено, что, с точки зрения его судьбы, его индивидуальности, он более прав, предлагая иное видение ситуации, нежели мы с ощущением своей правоты и непогрешимости.

Совет №2. Перестать все контролировать. Это чрезвычайно важно – отказаться от необходимости постоянно

контролировать все, что происходит с вами: ситуации, события, людей... Касается ли это ваших родных, близких, соседей, сослуживцев – позвольте им быть такими, какие они есть. С их привычками, взглядами, недостатками. Если уж вы стремитесь к совершенству – старайтесь работать только над собой. В этом случае окружающие непременно заметят позитивные перемены и захотят последовать вашему примеру. А что может быть лучше, чем заражать друзей и родственников собственным стремлением к совершенству! В общем, попробуйте поступать так: как только вам захочется контролировать что-либо от вас не зависящее или кого-то из круга своих знакомых, сразу прекратите внимание на себя, займитесь собой. Действуя так, вы отнюдь не пестуете эгоизм, вы строите свое настоящее и будущее, свой образ того человека, за которым тянутся остальные, желая стать лучше и успешнее.

Совет №3. Прекратить перекладывать вину на других людей. Да-да, необходимо освободиться от потребности обвинять других за то, чем вы не обладаете или обладаете, за то, что вы чувствуете или не

чувствуете. Не тратьте свою энергию на поиск виноватых, возьмите всю полноту ответственности за свою жизнь на себя. Если вы совершили ошибку, то признайте: это ваша ошибка. Думая так, вы создаете такую программу мышления, которая позволит вам в будущем не ошибаться. Признание своей вины или неправоты в чем-либо – главный шаг к принятию себя. Только тот, кто принимает себя во всех своих реакциях и поступках и готов анализировать и прощать себе ошибки, может сознательно совершенствовать свою личность и добиваться успеха. Такой человек во всех своих проявлениях – живой, яркий, естественный. И к нему тянутся окружающие люди, с ним хочется общаться, дружить, строить планы.

Совет № 4. Не вести постоянный негативный диалог с самим собой. Слишком много людей наносят непоправимый вред себе и своему здоровью только тем, что позволяют негативным мыслям и эмоциям управлять их жизнью. Древние философы, а теперь и современные ученые не зря предупреждают: мысль – материальна, и то, что часто повторяется на уровне мысли, затем начинает реализовываться в

жизни. Врачи не напрасно советуют больным, настраиваясь на выздоровление, мыслить и планировать свое время, как это делают здоровые люди. Доктора призывают чаще задаваться вопросом: «Что я буду делать, когда поправлюсь?» Причем звучать это должно именно так: «когда поправлюсь», а не «если поправлюсь». Чувствуете разницу в выражениях? Она очень велика. Существуют целые школы позитивного мышления, и люди платят немалые деньги за то, чтобы научиться выстраивать позитивные программы на успех и удачу. Если вы с сегодняшнего дня поставитесь следить за своими мыслями, направляя их исключительно в позитивное русло, то вскоре это станет привычкой, которую возьмет на вооружение и ваш мозг. Он начнет в том же, позитивном, направлении выстраивать свои команды, отдаваемые всем органам, тканям, клеткам. Таким образом, не возникнет ни одной разрушительной программы.

Совет № 5. Верить в себя. Нужно слушать себя, свой внутренний голос. Помните: мы получаем от жизни то, во что верим. Мы верим, что жизнь хороша – и она становится та-