



**Лариса Большакова**  
**20 ментальных ловушек, которые**  
**душат, отравляют и подвергают**  
**гниению успешную и счастливую жизнь**  
Серия «Школа успеха»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8476480](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8476480)*

*20 ментальных ловушек, которые душат, отравляют и подвергают гниению успешную и счастливую жизнь: АСТ; М.; 2011  
ISBN 978-5-17-071783-5*

**Аннотация**

Вы образованны. Вы готовы работать. Вы понимаете, как идея превращается в бизнес, который приносит деньги. Но при этом вы почему-то не зарабатываете достаточно? Вас преследуют неудачи? Вы готовы предположить, что на вас сглаз?

Никакой мистики нет! Просто вы попали в одну из 20 психологических ловушек. Эта книга станет для вас нитью Ариадны, которая выведет вас из лабиринта ловушек. Просто следуйте ее указаниям, и скоро вы обнаружите, что ловушки уже бессильны как-то повлиять на ваш нарастающий успех.

Эта книга – подробная инструкция по выходу из ловушек мышления и поведения. Вы увидите, насколько нелогично и во вред себе вы иногда действуете, и сможете отказаться от стереотипов, предубеждений, чужих мыслей, лести и рекламы, которые загоняют вас в ловушку.

## Содержание

Вступление	5
Откуда берутся ловушки?	7
Какие-то из этих ловушек имеют к вам отношение, какие-то – нет	9
Часть 1	10
Ловушка номер 1	10
Откуда берется страх	10
Как страх мешает нам жить	11
Как выбраться из ловушки страха	11
Ловушка номер 2	14
Почему мы чувствуем себя виноватыми	14
Как чувство вины мешает нам жить	14
Как выбраться из ловушки чувства вины	15
Ловушка номер 3	18
Как возникает обида	18
Как обида портит нам жизнь	19
Как освободиться от ловушки обиды	19
Ловушка номер 4	23
Откуда берется жалость	23
Как жалостью мы портим жизнь себе и другим	23
Как выбраться из ловушки жалости	24
Ловушка номер 5	27
Чувство несправедливости и его истоки	27
Как чувство несправедливости портит нам жизнь	28
Как выбраться из ловушки борьбы за справедливость	29
Часть 2	32
Ловушка номер 6	32
Как мы попадаем в ловушку чужой жизни	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

**Лариса Большакова**  
**20 ментальных ловушек, которые**  
**душат, отравляют и подвергают**  
**гниению успешную и счастливую жизнь**

© Большакова Л., 2010

© ООО «Издательство АСТ», 2011

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))

## Вступление

**Хорошая новость!**

**Наше время благоприятствует успеху.**

**Если раньше ваша жизнь вас не устраивала, вы не можете получить то, к чему стремитесь, добро пожаловать! Сегодня у вас есть реальная возможность все исправить.**

**Все что сковывало и тормозило вас, все что мешало жить счастливо и наслаждаться каждой минутой, все, что было препятствием к успеху – фантом. Пристально взгляните на него, и он развеется.**

Если вы оглянетесь на свое прошлое, то сами поймете, как часто оказывались в плену миражей: боялись того, чего на самом деле нет, ломались в открытые двери и так и не смогли войти, верили в ложь и не доверяли правде. Да мало ли еще было в жизни каждого ошибок, которые вполне можно было бы не совершать, если бы мы знали немного больше об истинном положении дел!

Все то, что вы считали препятствиями – это не просто фантом и мираж – это ловушка!

Психологическая ловушка – это обман, иллюзия, которую мы принимаем за реальность. И в итоге совершаем ошибки, действуем совсем не так, как надо для успеха.

Рыба принимает приманку на крючке за вкусный обед – и в итоге сама становится чьим-то обедом.

Путник в пустыне гонится за миражом, не видя пути к настоящему оазису, и в итоге умирает от жажды.

Птицы летят прочь от пугала огородного, не зная, что оно не в силах причинить им никакого вреда.

А люди?

Люди оказываются у разбитого корыта, не достигая успеха, потому что руководствуются в своей жизни не реальными ориентирами, а ложными, обманчивыми представлениями о том, что реально, а что нет. Они попадают в ловушки.

Каждый из нас, идя по жизненному пути, **обладает всем необходимым**, чтобы преуспевать и благоденствовать. Это:

# силы,

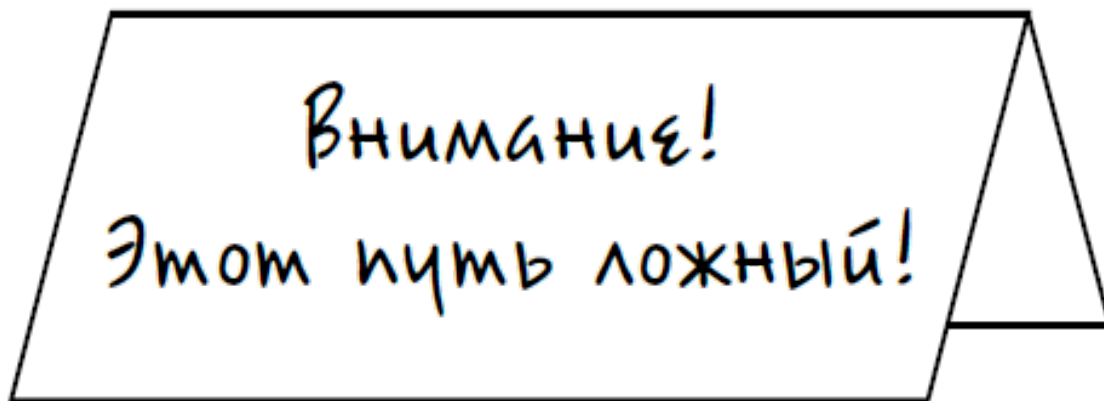
# разум,

# умения,

# желание.

Только ловушки и западни могут сбить нас с толку и отнять все преимущества.

Но рядом с каждой ловушкой есть табличка:



Если мы настроены решительно и готовы увидеть подсказку, то обязательно найдем обходную дорогу, выберемся из ловушки, а может и вовсе в нее не попадем.

Эта книга содержит описание **20 ловушек** и **20 подсказок**.

Вы увидите: все то, что мешало вам на пути к успеху, все то, что вы считали серьезными препятствиями, непроходимым барьерами – на самом деле лишь «обманки», ловушки, в которые вы попали по ошибке. Распознав ловушку, вы легко освободитесь от нее. И увидите, что на вашем пути к успеху больше нет препятствий.

## Откуда берутся ловушки?

### Ловушки общечеловеческие

Эти достались нам от рождения и присущи всем. Зачем природа заложила в нас склонность обманываться? Именно затем, чтобы мы научились отличать истинное от ложного, чтобы через преодоление трудностей нашли в жизни себя и свою дорогу. То есть в итоге это дано нам для нашего же блага. Если мы это знаем – то воспринимаем такие ловушки правильно: как вызов, который нужно принять, как сложную задачку, которую нужно решить. К тому же если бы жизнь не ставила нам сложных задачек, наверное, она была бы менее интересна, разве не так?

Итак, общечеловеческие ловушки – это:

- # страх,
- # чувство вины,
- # обида,
- # чувство жалости,
- # стремление к справедливости.

### Ловушки социальные

Вроде бы специально никто эти ловушки не ставит – но воздействие норм и принципов жизни, принятых в вашем окружении, заставляет вас все время попадать в эти невидимые капканы, мешающие вашему свободному и счастливому продвижению по жизненному пути. Сюда же относятся и ловушки, навязанные вам семьей, воспитанием – ведь в семье, как в капле воды, отражаются все процессы, происходящие в социуме.

Вот эти ловушки:

- # стремление жить для других,
- # подчинение авторитетам,
- # стремление жить как все,
- # ощущение себя хуже всех,
- # ощущение себя лучше всех.

### Ловушки, которые нам создали окружающие

Как правило, те, кто желает нами пользоваться и манипулировать нами. Вот они:

- # навязываемое чувство долга,
- # рекламные трюки,
- # лесть,
- # чрезмерная доверчивость,
- # иллюзии, связанные с отношениями между мужчинами и женщинами.

### Ловушки, которые мы создали сами

Часто мы делаем ложные выводы о реальности. Наше восприятие реальности может – и очень часто бывает – довольно искаженным. Исходя из искаженного восприятия реаль-

ности, мы делаем ложные выводы, действуем – и, конечно, совершаем ошибки. Эта часть книги поможет вам разобраться в ловушках такого плана:

- # чувство, что вам должны,
- # иллюзия чтения мыслей,
- # преувеличение неприятностей,
- # ощущение себя неудачником,
- # нестигаемые убеждения.

## **Какие-то из этих ловушек имеют к вам отношение, какие-то – нет**

Прочитав книгу, вы лучше разберетесь в себе, узнаете, имеется ли у вас склонность к попаданию в ловушки. А главное – научившись распознавать эти ловушки, вы поймете механизм их действия, узнаете, как их обезвредить, и уже больше никогда не попадетесь в эти психологические капканы.

Вы сможете в полной мере использовать все природные инструменты, данные вам для успеха:

- # силы,
- # разум,
- # умения,
- # желание.

Вы откроете свою внутреннюю силу и способность побеждать.

Вы обезопасите себя от ошибок, сумеете преодолеть все препятствия, начнете достигать всех своих целей и действовать всегда себе во благо.

## **Часть 1**

### **Капканы, в которые попадают все люди**



#### **Ловушка номер 1**

#### **Страх и все, что с ним связано**

##### **Откуда берется страх**

Страх – свойство, данное каждому человеку от природы. Это часть механизма самосохранения. Поэтому совсем без страха жить нельзя. Главный страх всех людей – страх смерти – в определенной мере полезен: именно он заставляет нас мобилизовать все наши силы в экстремальной ситуации с одной только целью – выжить. Именно он оберегает нас от ненужного риска, спасает от опасностей, заставляет беречь свое здоровье и жизнь.

Именно страх заставляет нас всеми силами искать способы преодолевать преграды, бороться за себя, брать новые вершины в жизни.

Если бы не этот страх, большинству людей не удалось бы дожить и до среднего возраста! Мы бы просто не сопротивлялись болезням, бедам и невзгодам.

Но бывает, что страхи выходят за пределы механизма самозащиты: человек начинает бояться даже тогда, когда ему ничего не угрожает. Именно такой, неоправданный, призрачный страх и является психологической ловушкой.

Попадаем мы в ловушку страха по двум причинам.

*Первая.* Механизм самосохранения сформировался у человека еще в первобытные времена, когда окружающий мир таил слишком много опасностей. Мы созданы природой и эволюцией настроенными на постоянную борьбу за выживание. Но в нашем современном комфортном и благоустроенном мире это свойство человеческой природы оказывается невостребованным. Большинству из нас не нужно ежедневно бороться за жизнь, за пищу, крышу над головой, защищаться от врагов и хищников. Все необходимое для жизни практически само идет в руки. В итоге слишком развитый механизм самосохранения вынужден бездействовать, а он этого не терпит. И вот мы начинаем подсознательно выискивать причины для тревоги и беспокойства, даже когда их нет.

*Вторая.* Если хотя бы раз мы испытали страх – не важно, в ситуации реальной или воображаемой опасности – он глубоко впечатывается в наше сознание и подсознание. И всплывает каждый раз, когда возникает ситуация, хотя бы отдаленно напоминающая ту, в которой мы чего-то испугались, либо испытали какой-то стресс. Даже если эта новая ситуация не сулит никакой опасности – подсознанию может «показаться», что опасность есть, и вот уже включается «программа», согласно которой мы начинаем испытывать страх. Людям свойственно, что называется, «обжегшись на молоке, дуть на воду», потому что память о пережитом однажды страхе включается по поводу и без повода.

## **Как страх мешает нам жить**

Главная неприятность, которую сулит нам ловушка страха – прожить тусклую, неинтересную жизнь, не реализовать и малой доли своих возможностей. Человек, всего опасаясь, никогда не рискнет испытать себя в новом деле, отправиться в далекий путь, громко заявить о себе, завести новые знакомства. Он лишает себя множества удовольствий и новых впечатлений. Чрезмерная осторожность может привести к тому, что за проходящей мимо вас жизнью вы сможете наблюдать только из окна своего дома, и с завистью будете слушать рассказы людей, много повидавших и многого достигших.

Представляете, каково будет ваше разочарование, когда под конец жизни вы осознаете, что ваши страхи были напрасны, но из-за них вы не осуществили ни одной своей мечты?

Поэтому лучше не дожидаться старости, а избавляться от страхов как можно раньше.

## **Как выбраться из ловушки страха**

### **Шаг 1. Вспомните**

Оглянитесь на свое прошлое и вспомните ситуации, где вы чего-то боялись. Ваши страхи были обоснованы или напрасны? Вы убедитесь, что в большинстве случаев вы боялись зря. Например, опасались лететь самолетом, а полет прошел нормально. Но сколько нервов было потрачено!

Осознайте, что большинство ваших страхов не имеют под собой реальной почвы. Да, в нашей жизни есть, к сожалению, и криминал, и терроризм, случаются и катастрофы, но их жертвами оказываются менее одного процента людей, а бояться – более 90 процентов!

## **Шаг 2. Создайте стимул**

Представьте себе, какова была бы ваша жизнь, если бы у вас не было этих напрасных страхов.

Если бы вы ничего не боялись – как бы вы изменили свою жизнь? На что бы решились? Какие новые впечатления обязательно испытали бы? Где бы побывали? Каков был бы ваш круг общения? Чем бы вы занимались? Какие свои мечты осуществили бы?

Если ваша нынешняя жизнь очень сильно отличается от той жизни, которую вы только что себе представили – значит, у вас прямо сейчас должен появиться мощный стимул для избавления от страхов.

## **Шаг 3. Дайте определение страху**

Проанализируйте, чего именно вы боитесь. Существует множество разновидностей страхов. Кто-то боится высоты, кто-то – замкнутых помещений, кто-то не может преодолеть страх публичных выступлений, кто-то страшится встречи с террористами и криминальными элементами, а кого-то преследуют и вовсе иррациональные страхи встречи с привидениями или инопланетянами.

У большинства людей не один страх, а несколько его разновидностей. Возможно, вы не все осознаете сразу, но наиболее сильные ваши страхи вам, конечно, известны.

## **Шаг 4. Разрядите первичный стресс**

Вспомните, когда у вас появился самый большой ваш страх. Причиной была скорее всего ситуация, где вы чего-то сильно испугались, причем не важно, был страх обоснованным или нет. Так же причиной возникновения страха мог быть стресс, под воздействием которого вам больше не хочется оказаться в ситуации, где он был испытан. Например, вы опаздывали на самолет, очень переживали и нервничали в связи с этим, в итоге успели, и долетели нормально – но после появился страх полетов. На самом деле вы боитесь не самих полетов, а повторения тех неприятных переживаний.

Вспомнив ту изначальную ситуацию, ставшую причиной страха, переживите ее заново! Не бойтесь вспомнить все свои неприятные эмоции – теперь, когда вы в безопасности, они вам ничем не могут повредить, вы можете спокойно их выплеснуть, и таким образом разрядить тот первичный стресс, ставший причиной страха. Можете выражать эмоции так, как вам хочется – плакать, кричать, бить подушки или стучать кулаком по столу. Только не забывайте, что вам сейчас ничего не грозит – это поможет вам удерживать чувства под контролем.

Разрядив так причину самого большого страха, переходите к другим страхам. Но лучше делать это не за один раз.

## **Шаг 6. Пройдите сквозь страх**

Теперь вам нужно окончательно избавиться от страха. Верное средство победить его – не стараться заглушить страх, не отгонять его от себя, а вместо этого идти ему навстречу.

Сначала нужно сделать это в своем воображении. Вам поможет такое средство решения многих наших глубинных проблем, как визуализация.

**Визуализация** – это психотерапевтический прием, направленный на воссоздание зрительного образа в воображении, или в нашем внутреннем пространстве. Визуализируя то, как мы справляемся со страхом в воображении, в дальнейшем мы легче можем осуществить это в реальности.

Сядьте в удобную расслабленную позу. Закройте глаза и представьте себе, что перед вами экран. На нем разворачивается сцена, в которой вы испытываете страх. Вы видите то, чего больше всего боитесь. Важно: экран черно-белый и сцена как бы затемненная, вся картинка будто окутана сумраком.

Представьте себе, что вы встаете, расправляете плечи, поднимаете высоко голову, набираетесь смелости и идете прямо к экрану, и вот уже шагаете туда, в его затемненное пространство. Вы внутри вашего страха. Там все будто окутано темно-серым туманом, а может, и вообще темно. Если хотите, представьте себе страх в виде какого-то живого существа, зверя или человека, с которым вы встречаетесь в этих потемках и которому смело смотрите в глаза. Можете поприветствовать его: «Здравствуй, страх!». Можете даже спросить, чего он от вас хочет и чему он может вас научить. Не исключено, что вы даже «услышите» ответ. Но самое главное – когда вы бесстрашно посмотрите в глаза страху, он развеется. Вы увидите, что перед вами ничего и никого нет. Смело шагайте дальше, за воображаемый экран. Вы делаете шаг из этого темного пространства – и оно не просто остается позади, а мгновенно развеивается за вашей спиной. Вы снова на свету, в цветном, ярком мире. Осознайте, что стоило вам пройти сквозь страх, как он исчез.

Представьте себе как можно ярче все краски окружающего мира. Затем сделайте глубокий вдох, выдох и откройте глаза.

После каждого выполнения этого упражнения вы будете становиться сильнее, а ваши страхи – слабее.

## **Шаг 7. Смело встречайтесь со страхами**

Теперь, когда вы научились проходить сквозь страхи в своем воображении, вам будет гораздо легче делать это и в реальности. Теперь от вас требуется только одно: не убегать от ситуаций, несущих в себе страх, не прятаться, а делать то, что вы делали раньше боялись. Помните, что без преодоления себя и своих страхов невозможна полноценная жизнь. Научитесь хотя бы время от времени делать шаги навстречу своим страхам. Вы узнаете, какое это наслаждение – одерживать победу над своими страхами.

Бойтесь летать – летайте. Бойтесь публичных выступлений – выступайте. Бойтесь высоты – идите в горы. Бойтесь новых знакомств – знакомьтесь. И каждый раз делайте это с уже известным вам по визуализации чувством: я иду навстречу страху с гордо поднятой головой, я смело смотрю в глаза страху, я прохожу сквозь страх!

Но очень важно не переступать грани разумного риска: помните, что вам не следует пытаться отключить естественный инстинкт самосохранения! Смело встречайте опасность, если уж она пришла. Но самим идти навстречу явным опасностям, угрозам жизни и здоровью не надо, если не хотите уподобиться людям, одержимым страстью к саморазрушению.

## **Ловушка номер 2 Чувство вины**

### **Почему мы чувствуем себя виноватыми**

Чувство вины знакомо почти всем людям, при том, что большинство из нас ни в чем не виноваты. Оно закладывается в человека начиная с самого рождения. Причин тому две – объективная и субъективная.

**Объективная причина.** Каждый ребенок рождается на свет беспомощным. В раннем возрасте он не способен выжить без помощи взрослых. И ребенок, конечно, это ощущает – что сам он ничего не может в этом большом и непонятном мире. Но он не знает, почему так происходит. Он не в состоянии понять, что он просто еще маленький, что он вырастет, тоже станет взрослым и перестанет быть беспомощным. И, конечно, он не понимает, что состояние беспомощности свойственно всем детям, а не ему одному, что это естественное для его возраста состояние, которое пройдет со временем. Он просто не способен еще все это осознать. Из-за чего у ребенка возникает чувство, что он плохой, недостаточно старается, раз у него не получается что-то сделать без помощи других. Эти другие, взрослые, могут, а он – нет. Значит, он хуже их.

**Субъективная причина.** Очень часто родители усугубляют чувство вины у ребенка, упрекая и ругая его за какие-то ошибки и промахи, в которых ребенок не виноват, так как в силу возраста он еще не может нести ответственность за свои действия. Например, ребенок не виноват в том, что он плохо спит и мешает спать матери, но мать может ругать его за это, из-за чего он начинает чувствовать себя плохим. Ребенок не виноват и в том, что он испачкал одежду или сломал игрушку, ведь он не отдает себе отчета в своих действиях, к тому же у него еще плохо развита координация движений и просто нет умения вести себя «правильно».

Если родители своей критикой и упреками не усугубляют чувство вины у ребенка, то оно будет проявляться реже и в меньшей степени, если же воздействие родителей было неблагоприятно, то человек всю жизнь может очень сильно страдать из-за чувства вины, мучительно переживая малейшие свои промахи, или даже воображаемые провинности.

Бывает, что чувство вины усугубляется у человека уже во взрослом возрасте, вследствие каких-то тяжелых переживаний. Главным переживанием, формирующим чувство вины у взрослого человека, является потеря близких. Механизм здесь тот же, что и в детстве: перед лицом неизбежной потери мы чувствуем свою беспомощность, неспособность что-либо изменить. Но нам очень трудно принять и признать тот факт, что мы беспомощны, психика защищается от этого – и вот уже нам начинает казаться, что мы могли бы что-то исправить, но не сделали этого, а значит – виноваты. Тогда как на самом деле никакой вины нет.

### **Как чувство вины мешает нам жить**

Чувство вины по сути своей саморазрушительно. Человек, чувствующий себя виноватым, склонен к самоуничтожению и самонаказанию. Ему кажется, что он плохой, недостойный, а потому подсознательно он избегает всего того, что может принести ему радость, удачу, успех. Напротив, он словно специально из всех возможностей, которые преподносит жизнь, выбирает самые неудачные, те, где его ждет провал. Чтобы опять убедиться, что он «плохой» и «недостойный».

Таким образом, чем сильнее чувство вины, тем больше шансов стать хроническим неудачником.