

БРИАННА УИСТ

ОТ
САМО
САБОТАЖА



К
САМО
РАЗВИТИЮ

*Как победить негативные внутренние
установки на пути к счастью*

МИОО

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	9
<i>Глава 1. Гора – это вы и есть</i>	13
<i>Глава 2. Самосаботажа не существует</i>	27
<i>Глава 3. Поведенческие триггеры указывают путь к свободе</i>	67
<i>Глава 4. Формирование эмоционального интеллекта</i>	95
<i>Глава 5. Освободиться от прошлого</i>	125
<i>Глава 6. Построить новое будущее</i>	157
<i>Глава 7. От самосаботажа к самоконтролю</i>	187
<i>Примечания</i>	216

ВВЕДЕНИЕ

Как и природа, жизнь часто нам подыгрывает, даже если на первый взгляд кажется, что вокруг одни несчастья и неприятности, все меняется и ни в чем нет стабильности.

Лесные пожары – важнейший элемент сохранения экологического баланса: некоторые семена раскрываются только при высокой температуре и лишь после этого идут в рост, благодаря чему появляются новые деревья. А наш мозг должен время от времени переживать этап так называемого позитивного распада, чтобы через очищение мы могли выстроить новое представление о себе. Давно известно, что в природе самые плодородные и быстро развивающиеся области оказываются на границе климатических зон; так и человек начинает меняться, когда достигает пределов привычного состояния и ощущает, что придется выйти из зоны комфорта [1]. Когда привычные механизмы психологической защиты не помогают отвлечься от неприятностей, нам кажется, что мы достигли дна. Но это момент пробуждения: мы наконец-то признаем существование давних проблем. Эмоциональный срыв предшествует прорыву: так звезда после взрыва становится сверхновой. Горы формируются, когда в ходе тектонических сдвигов сталкиваются литосферные плиты; ваша личная гора образуется вследствие

конфликта нескольких одновременно существующих потребностей. Чтобы преодолеть эту гору, придется привести в соответствие две важные части собственной личности: сознательное, ответственное за желания, и бессознательное, не понимающее, почему вы сами себе не даете двигаться вперед.

С давних пор мы используем образ горы как метафору духовного пробуждения и личностного роста, а также, разумеется, проблем, которые кажутся неразрешимыми, пока мы стоим у подножия. Как и многие другие природные образы, горы подсказывают, что именно придется предпринять, чтобы позволить собственному потенциалу раскрыться в полной мере.

Задача любого человека — рост и развитие. Мы видим, что это происходит во всех сферах жизни: организмы размножаются; ДНК эволюционирует, чтобы избавиться от определенных цепочек и сформировать новые; границы Вселенной раздвигаются. Мы сможем полнее ощутить глубину и красоту жизни, если научимся смотреть на проблемы как на катализатор роста. Лесам нужны пожары, вулканам — извержения, звездам — коллапс, а человеку бывает необходимо оказаться в ситуации, когда нет иного выбора, кроме как измениться.

Если ваш путь уперся в гору, это не значит, что с вами что-то не так. В природе нет совершенства, и именно поэтому существуют возможности для развития и роста. Если бы все вокруг было единообразно и идеально, не было бы силы притяжения, благодаря которой возникли планеты и звезды. Без прорывов, разломов, провалов ничто не могло бы появляться и меняться [2]. Вы не идеальны, но это не значит, что вы где-то допустили ошибку. Это признак того, что

вы человек, у которого (что даже важнее) еще много нераскрытых возможностей.

Возможно, вы хорошо понимаете, что за гора перед вами: может быть, это нездоровые привязанности, лишний вес, отношения, работа, проблемы с мотивацией или деньгами. Не исключено, что пока вы этого не осознаете, а ощущаете лишь смутную тревожность, снижение самооценки, страх или общее недовольство всем вокруг. Гора — это чаще всего метафора не внешней проблемы, а внутреннего состояния, из-за которого почти во всех областях жизни наступает разлад, как будто здание на неустойчивом фундаменте начинает оседать.

Если проблема связана с конкретными обстоятельствами, это значит, что мы просто столкнулись с реальностью. Если же проблема хроническая, это значит, что мы столкнулись сами с собой. Мы часто думаем, что упираемся в гору, когда на нас внезапно обрушиваются сложные испытания. Однако на деле гора почти всегда возникает перед нами из-за того, что мы долгие годы накапливали травмы, подстраивались, выработывали защитные механизмы и все это со временем стало неотъемлемой частью нас.

Гора отделяет вас от той жизни, о которой вы мечтаете. Только преодолев свою гору, вы обретете свободу и достигнете целей. Вы оказались в этой точке, потому что триггеры разбередили рану, но рана укажет путь, а путь приведет туда, где вы и должны оказаться.

Добравшись до этой переломной точки — у подножия горы, у огня, в ночи, — вы практически готовы

сдаться, но если сможете взяться за работу, то увидите, что находитесь на краю прорыва, которого и ждали всю жизнь.

Ваша прежняя версия не в состоянии построить новую жизнь. Поэтому настало время измениться и переродиться.

Придется бросить прежний образ в огонь, разгоревшийся от искры вашего видения будущего, и научиться мыслить совершенно по-новому. Придется оплакать утрату себя прежнего, того, кто сумел добраться до нынешней точки, но не годится для дальнейшего пути. Придется разглядеть свой будущий образ и слиться с ним, и он поведет вас вперед, как настоящий герой. Перед вами задача — безмолвная, ясная, колоссальная. Большинство даже не берется за такую. Вам придется научиться гибкости, устойчивости, пониманию себя. Придется полностью измениться и никогда уже не возвращаться к прежнему.

Гора перед вами — это дело вашей жизни, ваше предназначение, путь, наконец-то ставший ясным. Однажды вы преодолете свою гору и уйдете далеко вперед, но тот, кем вы станете за время ее преодоления, останется с вами навсегда.

Вам предстоит покорить не гору, а самого себя.

Брианна Уист — писатель, живет в Пенсильвании

briannawiest.com

[instagram.com/briannawiest](https://www.instagram.com/briannawiest)

[facebook.com/briannawiestauthor](https://www.facebook.com/briannawiestauthor)

[pinterest.com/briannawiestwords](https://www.pinterest.com/briannawiestwords)