

Откуда берется раздражение и что делать, когда все вокруг бесит

Агрессия — нужная энергия, на которой можно построить много полезного, ценного и даже масштабного. Без агрессии невозможны продуктивность и результат. Это энергия действия.

Для начала очень важно закрепить в себе убеждение, что злиться или чувствовать раздражение — это нормально. Позволь себе искренне злиться, если этого действительно хочется. Позволь себе проявлять свою агрессию и злость, проживать их таким образом, каким требует твое состояние и тело.

Нашей целью не является полное избавление от агрессии. Это невозможно. Ведь эта энергия — ценный индикатор того, что в нашем восприятии что-то не так. Наша агрессия лишь проявляет это и выводит на свет. Наша цель — научиться замечать свое состояние и исцелить первопричину его появления.

Если мы будем игнорировать и вытеснять эту энергию, запрещая себе ее проявлять, пространство начнет создавать для нас более сильные события, которые так или иначе будут выводить наше раздражение на свет, заставляя таким образом обратить на свое состояние внимание.

Всегда выгодно быть на «ты» со своим внутренним пространством и замечать его даже самую небольшую динамику. Если агрессия создает дискомфорт и портит качество нашей жизни, то однозначно стоит посмотреть в эту зону глубже. Раздражение является неким маячком, который разряжает внутренний эмоциональный «завал» и сигнализирует о том, что внутри есть уязвимая зона, в которую попадают внешнее пространство и ситуация. Когда возникает острая реакция на что-либо извне, это означает, что внутри есть боль, которая активизируется, вступая в контакт с этим стимулом. Например, раздражение на чью-то медлительность может говорить о том, что мы по каким-то причинам в обычной жизни не позволяем замедляться себе, заставляя себя жить на высоких скоростях и быть сверхпродуктивными. Не позволяя чего-либо себе, мы не можем позволить этого и другим. Соответственно, образ медлительного человека раздражает наше собственное «непозволение» себе расслабляться, наслаждаться отдыхом и заземляться.

Раздражение как постоянный фактор, когда нас выводит из равновесия каждая мелочь, говорит о том, что внутри накоплен целый пласт сдержанных, невыраженных реакций, состояний, эмоций. Уже сейчас важно начать обращать на это «богатство» внимание. Это опасное психоэмоциональное образование, которое затем может сформировать симптом на телесном уровне и перейти в болезнь.

Агрессия может являться:

✳ **Реакцией на предательство себя**

Например, подруга позвала посидеть с ней в кафе, поделиться последними новостями и приятно провести время. Но у тебя сегодня другие планы: побыть наедине с собой, посвятить наконец время себе и просто отдохнуть с вкусным чаем и увлекательной книжкой. Первый импульс на предложение подруги — это отрицание. Но чтобы не обидеть подругу, ты соглашаешься. В итоге встреча с подругой не наполняет, ты постоянно уходишь мыслями в тот воображаемый процесс, в котором так здорово могла бы провести время дома. В какой-то момент ты можешь поймать себя на раздражении к подруге, но на самом деле это злость на себя, на то, что ты предала свои желания, свои ощущения, выборы.

✳ **Накопительным эффектом**

Сначала ты долгое время обесцениваешь свое недовольство, затем игнорируешь раздражение и не обращаешь

внимания на свою злость. В результате над тобой будто начинает нависать некий фон, который давит и заставляет проявлять свои чувства. И тогда каждая, казалось бы, ерунда может спровоцировать выгрузить все, что ты так долго копила внутри.

✱ **Реакцией на нарушение границ**

Это самое экологичное проявление агрессии. Твои границы нарушает другой человек, и ты всегда имеешь право их обозначить. Сказать «нет», проявить свою важность, предупредить или даже повысить тон и поругаться, если чувствуешь, что сейчас это нужно.

✱ **Следствием внутреннего запрета**

Когда раздражает какое-то качество или проявление в других людях, которое ты по каким-то причинам запретила себе.

✱ **Следствием незаконченных процессов и действий**

Раздражение — состояние, которое копится внутри, когда ты что-то недоделываешь в своей повседневности. Эта энергия начинает копиться. Раздражение в таком случае — энергия, выделяемая для того, чтобы делать незаконченные дела.

✱ **Реакцией на критику и мнение других, несоответствие мира и наших ожиданий**

Гнев и раздражение — производная гордыни, желая свои чувства, убеждения и принципы поставить превыше всего. Но мировоззрение одного человека — это всего лишь одна точка зрения на реальность из нескольких возможных миллиардов. Каждая точка зрения заслуживает уважения, но вовсе не говорит о том, что тебе важно ее принимать.

Но важно учиться принимать себя, других людей, свою жизнь и ее содержание. Ведь все это является следствием и прямым результатом наших мыслей, мировоззрения и действий. Принимать не означает согласиться, но означает допустить, что это имеет место. Это означает уважение к любым проявлениям мира и видение в этом мудрой закономерности Творца.

Раздражение возникает тогда, когда внешне нас что-то не устраивает: беспорядок в доме, грязная посуда, разбросанные вещи, опаздывающие гости. У каждого человека существуют свои требования к окружающему миру, и когда что-то вокруг не соответствует этим требованиям, то появляется раздражение. Если такая

эмоция присутствует в жизни долгое время, то это приводит к развитию определенного круга заболеваний. На раздражение реагируют печень, кожа, кишечник, желудок, суставы и другие органы.

Гнев и злость — крайняя форма раздражения. Эти эмоции появляются тогда, когда ситуация выходит из-под контроля. Деструктивные эмоции сами по себе не являются чем-то плохим или неестественным, но важно при этом смотреть на их первопричину и брать ответственность за них.



Общая техника работы с агрессией

1) Взять ответственность за свою эмоцию

Без нарушения границ и критики проявить и выразить то, что ты чувствуешь к человеку, благодаря которому испытала эту эмоцию: «Прости, но меня эта ситуация жутко злит, я не могу себя контролировать, мне хочется сейчас (говорить все, что идет от эмоций без логики/цензуры и правил)», «Я чувствую сейчас раздражение, агрессию, потому что...» и т. д.

2) Посмотреть в причину своего состояния

Какой пункт из перечисленных выше является стартовой точкой? Первопричину можно исцелять через формирование нового убеждения, через трансформацию боли и травмы в ресурс, через создание нового сознания и восприятия ситуации.

Если, например, агрессия является следствием предательства себя, то важно начать замечать свои желания, импульсы и не обесценивать их, а подхватывать и давать им движение через действие и реализацию их в своем пространстве.

Если это реакция на какое-то качество и проявление в других людях, то здесь важно посмотреть на свою тень и увидеть, что из того, что позволяет себе проявлять этот человек, ты запрещаешь себе. Важно увидеть и принять это качество как важную часть себя и начать свободно ее проявлять.

При этом не всегда качество, которое раздражает в других, аналогично качеству, которое мы запрещаем себе.

Например, если раздражают фальшь и обман, это совсем не означает, что нужно начать себе позволять это делать. Здесь идем от обратного и смотрим, где и в чем мы обманываем и предаем себя, где предаем свои чувства, желания. Также на более глубинном уровне эта ситуация может отзываться в нашем ощущении небезопасности, исходящем от окружающего мира.

Как обстоят дела с агрессией у тебя? Позволяешь ли ты себе ее проявлять или держишь внутри? Если проявляешь, то как? Готова ли ты смотреть в первопричину своей агрессии и идти к ее исцелению?



Как управлять агрессией

Состояние агрессии важно в себе заметить, признать как важную часть себя и владеть навыком управления им.

Если нет навыка экологично управлять таким состоянием:

- * появляется риск возникновения конфликтов;
- * появляется риск проваливаться в раздражительность, агрессию на долгий период времени;
- * появляется риск создать цикличную напряженную воронку событий и усилить ее деструктивное качество;
- * появляется риск накопить психосоматику и болезни.

Помимо деструктивной агрессии, существует агрессия здоровая — это созидательный тип агрессии, когда мы направляем чистую энергию в продуктивность.

Здоровая агрессия — это забота о себе и наша «делалка». Когда мы умеем взять из этого мира то, что нам важно. Проявить то, что важно. Обозначить свои личные границы.



Различают два типа здоровой агрессии:

- * *женская*: опора на себя, защита и наша дикая самость;
- * *мужская*: «захват» и продвижение к цели.

Если мы отрицаем по каким-то причинам агрессивную природу в себе, вытесняем это качество как нечто стыдное или аморальное для нас, то мы автоматически находимся в позиции жертвы:

- * ждем, когда все сложится само;
- * терпим дискомфорт и никак не проговариваем свои потребности;
- * избегаем делания;
- * выбираем других, а не себя;
- * копим неудовлетворенность;
- * до конца не верим, что у нас есть выбор;
- * капризно требуем и манипулируем.

Или же находимся в состоянии «мужской жертвы»: тащим все на себе, не веря, что кто-то может помочь.

Мир здоровой агрессии — это когда:

- * я заявляю о себе, не боюсь быть неудобной;
- * могу влиять на свою реальность и менять ее;
- * создаю свою жизнь и беру ответственность за ее качество;
- * вижу варианты и действую;
- * заявляю о своих потребностях и желаниях миру, не забывая о них как о чем-то неважном;
- * беру ответственность за свои состояния и говорю о них;
- * умею говорить «нет» и выбирать себя, а не кого-то другого.

Бывает два вида ситуативной агрессии:

- 1) когда мы притягиваем к себе ситуацию и с агрессией нападают на нас;
- 2) когда источником агрессии являемся мы сами.

В первом случае важно понимать, что любой человек в нашем окружении есть лакмусовая бумажка нашего мировосприятия, мыслей и накопившихся эмоциональных реакций. Он лишь проявляет то, что в нас уже и так есть. Поэтому так важно не назначать ответственным за свои реакции и внутреннее состояние другого человека, а возвращать ответственность за это себе и понимать первопричину своего проявления в мир.

Ни один человек никогда не является носителем истинных оценок о нас, а является лишь уроком — отражением нашего сознания. Поэтому агрессия других по отношению к нам — это всегда некая декорация, позволяющая увидеть свой внутренний конфликт или боль.

Если, к примеру, ты хронически сталкиваешься с внешней агрессивной реакцией, часто являясь эпицентром конфликтов, негативных эмоций, оскорблений, попробуй спросить себя:

- * Что внутри меня создает эту ситуацию?
- * Какие эмоции, реакции я держу в себе и никак не работаю с ними?

Внешняя ситуация является лишь спусковым крючком, который позволяет глубже исследовать себя и освободить себя от внутренних «залежей», которые ты по каким-то причинам держишь в себе.

Спроси себя: что есть в моем мироощущении, реакциях, состояниях такого, что притягивает ко мне подобные ситуации?

Слова обидчика вовсе не являются истиной о тебе, но абсолютно всегда являются катализатором выхода деструктивных «накоплений», залегающих внутри.

Что может являться причиной таких обстоятельств:

- * непроявленные деструктивные эмоции (обида, гнев, раздражение, ненависть, страх и т. д.), которые мы долго копим и зажимаем в себе, не давая им естественного выхода. Понаблюдай, например, как реагирует на тебя окружающее пространство, когда ты не в настроении, с изначально негативным настроением и сильным раздражением. Зачастую такое состояние, как «черная дыра», создает негативную событийную воронку вокруг, которая расставляет подножки и тупики, собирая весь деструктив на себя;
- * ложное убеждение и восприятие себя. К примеру, ты часто встречаешь людей, которые ненамеренно указывают на твой лишний вес, какие-то внешние недостатки, после чего самооценка падает и становится еще более уязвимой точкой психики. Как правило, такая ситуация притягивается к твоей уязвимой зоне и создается по причине изначально шаткой самооценки и неуверенности в себе, а также устойчивых убеждений и комплексов на тему лишнего веса.

Человек лишь высвечивает через себя проблему, словно транслируя: «Начинай любить себя, принимай себя такой, какая ты есть, начни любить свое тело и уделять ему должное внимание».

Понаблюдай, куда именно и в какую тему ты сливаешь свой негатив и критику, пытаешься ставить отрицательные штампы и вешать ярлыки. Возможно, ты считаешь, что все люди — прямой

источник опасности, лицемерия, обмана, а внутри тебя сидит установка «доверять нельзя». В таком случае мир не станет переубеждать в обратном и событийно начнет отражать лишь ту картину мира, которую мы нарисовали себе сами. Наш мир — как огромное зеркало и некий воплотившийся «эффект бумеранга»: какую энергию мы транслируем из себя в него, ровно такую по качеству получаем обратно.

Вторая ситуация связана с нашей реакцией на мир и внешним раздражителем, когда источник агрессии — мы сами.

Наверняка у каждого есть хотя бы одно качество, которое моментально выводит нас из равновесия, на что мы непременно реагируем критикой, раздражением или сильной эмоцией. Если такое качество существует и ты его вспомнила, попробуй спросить себя: по каким причинам я запретила себе это качество проявлять?

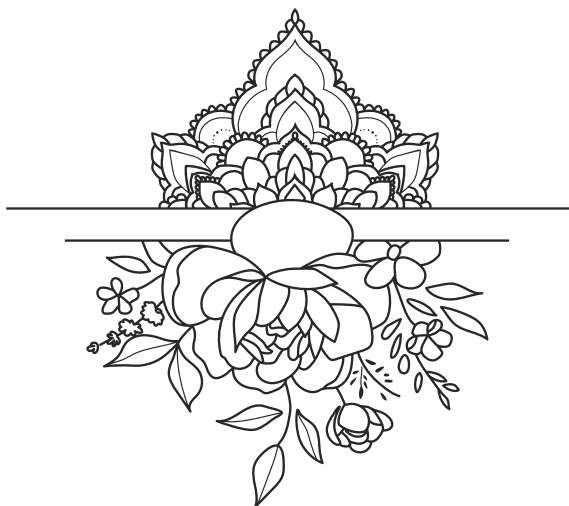
Люди — это активаторы того, что недоработано в нашем фундаменте. К примеру, тебя дико раздражает безответственность в других, но ты считаешь себя человеком ответственным, если речь идет про договоренности и выполнение работы. Постарайся вспомнить, где, например, ты безответственна сама с собой или, возможно, с мужем. Будь уверена, это же качество определенно точно живет и внутри тебя тоже, только необязательно в этой же форме. Как правило, раздражение на такое проявление в других уходит после качественного самоанализа и осознания, что это же качество является неотъемлемой частью тебя **или** же, наоборот, намеренно вытесненной чертой.

Теперь обратная ситуация: тебя раздражают, к примеру, излишне демонстративные, уверенные в себе люди, которые стягивают на себя максимум внимания. В таком случае реагируешь ты не на этого человека и его качество, а на себя: по каким-то причинам запретила себе его проявлять, вытеснив за ненужностью в глубинный пласт подсознания. Возможно, ты определила для себя, что демонстрировать его неприлично или стыдно ввиду возраста, внешности, чего-либо еще, намеренно навешав ложных штампов и ограничений на себя. При этом потребность в получении внимания и открытом естественном поведении осталась. Когда ты наблюдаешь, насколько естественно и открыто позволяет себе проявлять эти качества другой человек, ты откровенно злишься на то, что однажды запретила такое свободное проявление себе.

Важно:

- ✦ найти причину запрета и понять, почему твоему сознанию выгодно жить с такой установкой;
- ✦ отменить это убеждение и создать новое, которое позволяет тебе проявлять себя свободно, естественно;
- ✦ разрешить себе проявлять это качество мягко и экологично, вводя его в свою реальность.





Деструктивные эмоции: как проживать?

Все мы живые люди, и абсолютно каждый из нас в течение жизни ощущает целый спектр всевозможных эмоций, который является нашей индивидуальной реакцией на внешние факторы и событийность.

Каждая эмоция, возникая в нашей психике, является некой энергией, которая либо трансформируется и переходит в новую форму, либо копится, создавая в дальнейшем блоки, зажимы, программы и затем, уже на материальном уровне, — болезнь и событийные риски.

Особенно это касается наших отрицательных состояний и деструктивных эмоций: агрессии, ревности, зависти и злости, обиды, страха, волнения или грусти. С ними важно работать, честно проживать. Замечай и принимай их как важную часть себя, переводя затем в новое качество и здоровую энергию. Все это и есть наше здоровье, которое начинается, конечно же, с энергетического и ментального тела.

Прежде всего важно понимать, что чувствовать ненависть, ревность или любую другую эмоцию — это нормально. На самом первом этапе нужно снять с себя какую-либо вину за возникновение подобных состояний и позволить себе свободно их проживать.

У нас нет цели заставить себя перестать чувствовать или искоренить чувство, заморозить его и убрать насовсем. У нас есть цель

получить навык управления любым таким состоянием и исцелить его терапевтическим путем.

Часто мы назначаем ответственным за наши состояния внешнего активатора. Но это как выпить яд в надежде, что он отравит наших врагов. Важно забрать ответственность за свою злобу, страх или раздражение себе и через это осознание выходить в состояние исцеления дальше.



Экологично работаем с возникшей эмоцией и состоянием без вреда себе

Первый этап

Заметить и увидеть состояние, дать ему внимание, признать эмоцию или страх: «Да, я чувствую сейчас ревность/обиду, мне неприятно, страшно и больно». Важно осознание, принятие своего чувства.

Позволь себе прожить эту эмоцию по максимуму, погрузиться в нее и побыть всем настроением в ней. Если это грусть, например, можно позволить себе проживать это состояние глубже через соответствующие фильмы или музыку. Насладиться своей грустью тоже можно. Попробуй прожить эмоцию как опыт каждой своей клеточкой и всей собой.

Второй этап

Дать этому состоянию место в своем теле, почувствовать, в какой части тела и как оно проявляет себя. Например: «Я чувствую обиду в области сердечного центра, это некое тягучее вещество серого цвета».

Почувствуй форму, цвет, динамику своего состояния. Как оно выглядит в твоём теле? Или, возможно, даже издает какие-то звуки или по-особенному проявляет себя?

Третий этап

Дыхание той частью тела, где обнаружилось состояние. Продыши это место, вдыхая чистую светлую энергию и выдыхая все

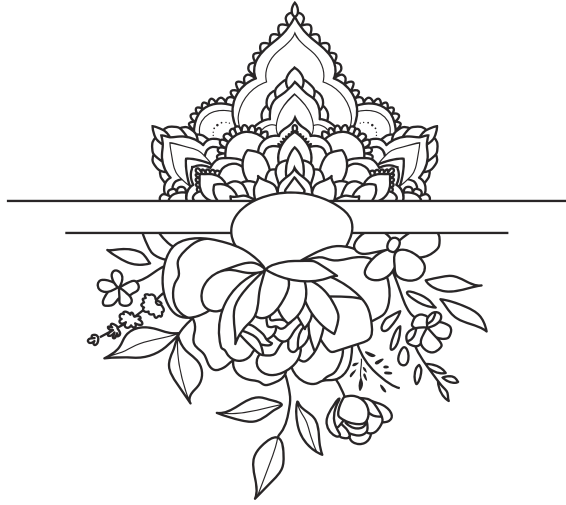
ненужное, тяжелое, темное. Подыши таким образом столько, сколько необходимо по твоим ощущениям.

Четвертый этап

Визуализация. Представь эту эмоцию в виде огромного шара или какого-либо предмета, придай ему форму, фактуру и цвет. Затем представь, как ты отпускаешь его в небо в виде воздушного шара, или топишь в воде, или сжигаешь огнем, или засыпаешь землей — и он уходит глубоко-глубоко в ее безграничные недра. Выбери свой наиболее эффективный для тебя вариант.

Те, кому визуализация не нравится, могут перевести эмоцию в действие. Как бы банально это ни звучало, но действие в моменте трансформирует эмоцию в новое качество и ощущение себя. Спорт, приседания, уборка или танцы — по ощущениям. Если же ты находишься в этот момент вне дома, то можно, например, максимально напрячь мышцы и затем расслабить (сколько необходимо по времени лично тебе), сделать то, что будет уместно в окружающих тебя обстоятельствах.

Далее я приведу базовую технику по работе с возникшей эмоцией или состоянием в моменте. Это экологичная первая помощь себе, чтобы договориться со своим состоянием и не поддаться его управлению. При этом важно помнить, что у любого деструктивного состояния всегда есть первопричина, некое «зерно», с которого началось его формирование. Если состояние уже долгое время подрывает твоё качество жизни, то важно разбираться с ним на более глубоких слоях, которые детально я описала в этой главе.



Почему мы контролируем себя и своих близких

Контроль напрямую связан со страхом. Это защитный механизм, который обеспечивает нашу безопасность.

Причина такого контроля может лежать в детстве, когда родители не принимали эмоции ребенка: ругали за слезы, слабость, ошибки или даже за радость — «кто много смеется, тот потом плачет».

Чтобы не вызывать гнев взрослых, приходилось контролировать свое поведение, желания, чувства. Кого-то ругали за то, что сделали брат или сестра, и в подсознании отложилось: лучше контролировать всех — так безопаснее.

В итоге то, чего мы так боимся, может и не случиться. А может произойти что-то хорошее и важное, но из-за ложной тревоги мы этого просто не заметим. Та самая бдительная замковая стража не столько оберегает нас от опасности, сколько ограничивает жизнь и возможности.

Когда контроль обеспечивает нам внешнюю безопасность, это здоровое и естественное его проявление. *Здравый контроль* полезен в обстоятельствах бизнеса, например. Когда нужно отправить важное письмо в определенное время или не забыть назначить встречу с партнером. Контроль полезен, когда мы переходим дорогу или сидим за рулем автомобиля.

Здоровый контроль:

- * включается, когда это уместно;
- * проявляется без сверхтревожности;
- * не зажимает тело/дыхание;
- * проявляется в зоне нашей ответственности, например на работе, где важно проконтролировать правильность заполнения документов или приехать вовремя в офис.



При этом существует психологически *нездоровый контроль* — иллюзия управления реальностью. Он зачастую проявляется дома, при общении с мужчиной, в семье, в зоне нашего отдыха, где важно расслабиться и «отпустить» голову. Проявляется из-за внутренних травм, ложных убеждений или прошлого опыта. Например, это попытка контролировать эмоции, внутренние импульсы, желания, накладывая на них логические выводы и штампы.

В итоге мы заблуждаемся, идем **от** себя, надевая «правильную» маску и заходя в тупик, ведь единственный идентификатор верного пути у каждого из нас находится на уровне ощущений и чувств. Ум может обманывать и строить ложные конструкции. Внутренние ощущения — никогда, это единственный чистый и правдивый источник внутри нас, с которым ценно налаживать и углублять контакт.

Привычка контролировать близких людей и ситуацию, играя в Бога, считая, что через эту роль можно изменить окружающих и свою траекторию жизни, приведет к конфликтам с близкими и жизни на том же уровне. От привычки контролировать все, что контролировать можно, стоит избавляться и находить причину ее проявления.

Основные причины гиперконтроля:

- * отсутствие доверия миру и себе;
- * активная функция «родителя» и вытесненная функция «ребенка», когда мы не позволяем себе играть, наблюдать, исследовать, просто идти в разные опыты из живого интереса к жизни;
- * травмирующее событие в прошлом, которое активировало ложную функцию контроля, создав якобы безопасную страховку от повторения события;
- * повышенная тревожность, незакрытая безопасность.

Контроль создает иллюзию безопасности. Нам кажется, что чем больше мы держим ситуацию и контролируем процесс, тем лучше и выгоднее наш результат, тем безопаснее и надежнее окружающая реальность. Но, по сути, лишь сливаем энергию и теряем возможности роста.

Мы думаем, что благодаря контролю мы продуктивны и движемся к цели, но глобально контроль — гири на ногах.

Контроль — это всегда про то, что мы чего-то боимся внутри себя, мы боимся это увидеть, заметить, показать. Поэтому мы контролируем, чтобы якобы ощущать себя в безопасности. Однако это иллюзия и грамотный механизм психики, который выстраивает некую защиту как следствие прошлого опыта.



Чем опасен гиперконтроль?

* Контроль блокирует голос интуиции, чувств

Включая контроль, ты исключаешь возможность почувствовать лучший для себя вариант или путь именно сейчас и в этой ситуации. Позволь пространству показать для тебя лучшее, создать для тебя лучшие обстоятельства, провести по лучшему для тебя пути, доверяя ощущениям и следуя за своим чистым импульсом.



Это позволение возможно лишь через доверие миру и контакт с собой.



* Там, где контроль, нет свободы

Контролируя, ты исключаешь возможность быть собой и раскрывать свои сильные энергии личности. Ты будто живешь чужой жизнью, чужими мыслями, ожиданиями, «надо», «обязана», «должна».



Создать состояние счастья через контроль невозможно.



✱ **Контроль блокирует функцию отдыха и расслабления**

Символически в астрологии знак Козерога (контроль) находится в оппозиции с Раком (отдых, комфорт). И это две взаимоисключающие функции. Люди-контролеры часто имеют проблемы со сном и расслаблением, а также с позвоночником и суставами, мышечными и телесными блоками, что по психосоматическим представлениям является следствием нездорового контроля и гиперответственности.

Контроль зажимает тело, потому что важно держать оборону. Здесь отсутствует доступ к расслаблению, мягкости, доверию, открытости.

В момент контроля важно заметить его и осознанно расслабить тело, качественно выдыхая в зоны, которые находятся в напряжении.

✱ **На удержание контроля уходит масса энергии**

На поддержание устойчивости стен этого замка уходит большое количество ценного ресурса и сил.

✱ **В желании контролировать себя и других скрыта гордыня**

«Я знаю, как будет лучше другим, и знаю лучший и единственный путь, как мне прийти к желаемому». Это исключает многогранную вариативность, мудрость небесной канцелярии, жестко ограничивает тебя и твой опыт, не предоставляя при этом выбора ни другим, ни пространству.

✱ **Контроль создает ограничение**

Контролируя, мы лишаем себя развития. Из-за влияния контроля можно не увидеть важное для себя.



Там, где контроль, нет качественной жизни.



Через контроль невозможно построить лучшую реальность. Невозможно создать счастливые отношения, выбирая партнера умом и внешней оценкой, опираясь на чужие мнения, но не на свои ощущения. Невозможно творить на любимой работе и быть самодостаточным, ориентируясь на ожидания социума и тренды. Невозможно быть здоровым и счастливым в своей основе человеком, загоня себя в социальные шаблоны и стандарты большинства.

Все это возможно, когда ты находишься в знании себя, когда находишься в контакте со своим свободным от блокирующих программ

телом, глубинным ощущением, чувствами, считывая лично свои импульсы и реализуя их самым желанным для себя образом.



Как справиться с ложным контролем

На пути исцеления контроля важно выбирать доверие пространству. Замечать и осознанно отпускать ложный контроль через выдох и вдох.

Мы часто контролируем для того, чтобы в нашей жизни все происходило именно тем образом, каким задумали мы, считая это единственно верным исходом. Мы все время находимся в иллюзии эффективности контроля — якобы от него зависит качество нашей жизни, благодаря контролю мы управляем ситуацией. Но выходит совсем наоборот — контроль управляет нами, и в итоге мы не всегда получаем желанный результат.

На самом же деле все и всегда происходит именно таким образом, каким происходить должно по отношению к нам и нашей жизни. В этом и заключается мудрость Творца, мудрость нашего мироустройства.

Именно поэтому так важно менять свою жизнь не с помощью контроля внешнего, а с помощью контроля внутреннего — брать ответственность за качество своего сознания, мыслей, трансформации в целом. Ведь то, что происходит в нашей жизни, всегда закономерно с точки зрения законов Творца и того, что мы создаем в своем пространстве сами, исходя из нашего внутреннего наполнения.



Необходимости в контроле нет — есть необходимость во внутреннем росте.



Направляя свой фокус внимания на внутреннее, мы перестаем испытывать необходимость акцента на контроле за внешним. Например, я не пытаюсь контролировать мужа и его телефон в попытке поймать его на лжи и предотвратить свое чувство ревности, обиды и гнева, а изначально смотрю в исцеление реакции, которая провоцирует меня на внешнюю проверку и контроль. Этой

реакцией может быть ревность, изначальное чувство недоверия миру или в целом мужчинам, отсутствие самооценности, неизлеченный опыт прошлого и многое другое.

Важно увидеть первичное чувство, реакцию, которая создает эту необходимость контроля. И дальше с этим чувством работать.

Иногда убрать в моменте контроль помогает снятие важности с самой ситуации. Наверняка ты уже замечала, как растет твой контроль, когда событие имеет для тебя особенный статус и ценность. Это сверхважность и падение в иллюзию, когда мы неосознанно думаем, что благодаря контролю все будет как надо. Якобы чем сильнее мы контролируем процесс, тем меньше вероятности какой-то проблемы. Но в итоге выходит, что чем больше контроля, тем больше напряжения в теле и внутри. Из напряжения невозможно создать качественный результат. Из зажатого тела и напряжения невозможно чувствовать свой ответ, невозможно слышать свои верные импульсы, невозможно принимать нужные решения. В контроле и напряжении — всегда ложный путь.

Важно осознание, что *невозможно* сейчас иметь какой-то другой результат, другого качества событие или жизнь исходя из того внутреннего фундамента, который мы имеем прямо сейчас. Все происходит так, как произойти должно. В этом есть своя закономерность, своя мудрость и баланс.

Дальше — лишь доверие пространству и доверие себе в том, что все нужные ответы находятся уже внутри, остается лишь идти путем трансформации и создания своей лучшей жизни.

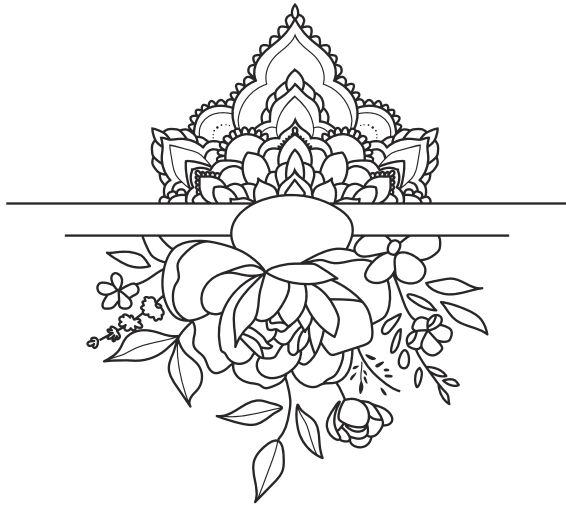
Если попытка все контролировать превращается в энергетический слив, беспокойство, тревожность:

- * важно работать над внутренней безопасностью и возвращать ее как устойчивое состояние внутри;
- * важно работать с тревожностью;
- * важно выходить в здравую коммуникацию с мамой;
- * важно восстанавливать доверие себе и доверие окружающему миру;
- * важно исцелять телесный уровень и освобождать тело от энергетических блоков.

Путь исцеления — это всегда поэтапный процесс: от самого ядра и первопричины к наносному и внешнему. Каждый компонент нашей психики есть ценное звено единой системы. Именно поэтому на своих консультациях я транслирую целостную систему, благодаря

которой закрываются сразу возможные травмы, реакции и запросы клиента, помимо основного, с которым пришел изначально человек. Частично эту систему я передаю в этой книге как базу.

Попробуй исследовать: часто ли ты включаешь контроль или позволяешь себе свободно выдыхать, доверяя себе и пространству? Замечаешь ли ты в себе проявление ложного и здорового контроля?



Чувство вины

Многие убеждены, что чувство вины — это необходимое чувство, которое напоминает о совести или якобы совершенной ошибке, заставляя взглянуть на себя с критической точки зрения.

Но чувство вины — одно из самых разрушительных состояний, направленных на себя и свое тело. Мы движимы мотивацией стать лучше, изменить свое поведение и мысли — и при этом наказываем себя. У чувства вины и наказания изначально прекрасная мотивация, но здесь есть один парадокс. Наказание учит, чего делать нельзя, но не показывает, что делать нужно вместо этого.

Обвиняя и наказывая, мы загоняем себя в определенные рамки, за пределы которых боимся выйти. Преступая границы дозволенного, мы автоматически запускаем механизм самонаказания. Чувствуя себя виноватыми, мы подсознательно направляем агрессивную энергию на себя.

Проводились исследования: у разных людей, бывавших в травматических ситуациях (аварии, травмы, сотрясения), в состоянии гипнотического транса узнавали причины, которые привели их к таким событиям. Во всех случаях главной причиной было чувство вины. Ведь именно оно требует наказания, а наказание всегда ищет свою жертву.

Чувство вины — это агрессия, направленная на самого себя. Человек, который себя обвиняет и наказывает, испытывает

колоссальное чувство собственной важности: он думает, что, наказав себя, сделав себе больно, он изменит весь мир. В самом чувстве вины изначально заложена агрессия к окружающему миру.

Часто программу саморазрушения закладывают родители еще в период детства: «Не делай этого. Не ходи туда. Это плохо. Это неправильно. Так хорошие люди не поступают». В результате весь естественный потенциал, таланты и личность ребенка трансформируются в табуированность, чувство собственной неполноценности, контроль и уход от себя, превращаясь в дальнейшем в телесные проявления и болезни.

Первопричины чувства вины могут быть разными. Вот одни из них:

- ✦ размытые личные границы: когда нет различия между «хочу» и «надо». Например, родители постоянно принимали решение за ребенка, не учитывая его интересы и истинные потребности, лишали права голоса. Со временем вырабатываются установки «нужно быть удобным», «я вынужден терпеть, а если не терплю, то виноват в этом». Во взрослом возрасте такому человеку будет сложно отказывать другим и говорить «нет», причиняя кому-то беспокойство. Нужно научиться выстраивать границы сейчас. Прежде чем что-то сделать, узнай у себя: действительно ли я этого хочу или это желание, действие мне навязали;
- ✦ заниженная/завышенная самооценка как следствие сформированного убеждения, что все в этой жизни нужно заслужить. Так формируются характеры достигаторов и жертв. Внутри формируется убеждение: «Нужно всем доказать или потерпеть, тогда все увидят, что я хороший, и наконец полюбят меня».



Как работать с чувством вины

В любой сложившейся ситуации изначально нет правых и нет виноватых. Ситуация складывается как результат сознания и мировоззрения обеих сторон. Соответственно, нет необходимости брать на себя вину за какое-то действие. Ведь это действие родилось и не могло быть другим исходя из того сознания и мировосприятия, которое есть. А сознание второго человека, по отношению к которому это действие было совершено, тоже создало эту ситуацию по отношению к себе.

В религии существует понятие о грехе. Но это не грех и не наказание в чистом виде, как пытается преподнести нам религия. Это всего лишь результат определенного поведения и причинно-следственная связь. Религия пытается заставлять людей чувствовать себя виноватыми, разъясняя, что болезни и страдания даны в наказание Богом. Но Бог изначально не добр и не зол, у него нет цели намеренно ставить препятствия, наказывать, создавать негативную судьбу. Все это мы создаем сами, попадая своим действием, сознанием в законы, созданные Творцом, либо игнорируя их.

Все становится на свои места, когда мы к своей жизни начинаем относиться не как к наказанию, а как к результату определенного мировоззрения, как к сигналу изменить его. Например, у мужчины хроническая ненависть к женщинам. Результатом его восприятия может быть простатит или импотенция. Если он изменит свое отношение к женщинам, свое восприятие и сознание, изменится и ситуация.

Выходит, совершая какое-то действие, мы получаем его следствие и результат, а не наказание. Когда не нравится результат, важно менять свои мысли, работать с сознанием, не критикуя себя и свое окружение.



Меняя сознание, мы меняем свою событийность и жизнь. Это всегда вопрос нашего выбора.



Важно простить себя за прошлое, за настоящее — ты ни в чем не виновата. Перед Богом виноватых нет, и поэтому в любой ситуации человек всегда поступает лучшим образом в соответствии с его сознанием и восприятием мира. Так стоит ли наказывать себя за то, что ты могла сделать тогда?

Каждый человек делает в данный момент времени то, что в его силах и что он делать умеет. Каждый действует в силу своего миропонимания и осознания.

Попробуй представить живой организм, в котором каждая клетка выполняет свои важные функции. И если клетка начнет уничтожать сама себя (простая аналогия с невыполнением простых жизненных законов), то она перестанет выполнять свои прямые обязанности, отравляя другие клетки и весь организм в целом. И как на это отреагирует организм? Сначала он будет стремиться помочь

этой клетке выздороветь, стать нормальной, но потом просто уничтожит ее, чтобы она не отравляла весь организм собой.



Начни любить себя, любить безусловной любовью.



Это не должно зависеть от твоего статуса, побед и внешних достижений. Полюби себя как частицу Творца, просто за то, что ты есть. Когда ты сноваймаешь себя на чувстве вины, то, положив руку на грудь, скажи самой себе вслух: «Я отменяю чувство вины в этой ситуации». Если ты сама себя не простишь и не сделаешь другой выбор, никто тебе этого ощущения не даст и не сделает выбор за тебя.

Если ты не готова простить себя в моменте или чувство вины возникает регулярно, стоит задать себе вопрос: почему мне удобно и выгодно проживать такие эмоции? Возможно, именно так ты чувствуешь себя хорошей и «правильной», а значит, заслуживаешь любви и внимания. И тогда важно начать самой себе давать эту любовь, саму себя признавать и прощать.

Или, возможно, именно благодаря чувству вины ты оказываешься в позиции жертвы и тем самым снимаешь с себя ответственность за свою жизнь. И тогда важно ответить честно самой себе на вопрос: довольна ли я качеством своей жизни? Если твой ответ все-таки «нет», то ценно начать признавать себя единственным творцом и автором своей жизни. Постепенно бери ответственность за маленькие шажки — за свои желания, чувства, потребности — и наблюдай, как меняется при этом твое состояние, когда ты не игнорируешь свои желания и импульсы, чтобы показаться хорошей и «правильной», а в моменте реализуешь их.

Прими и полюби себя, прими и полюби этот мир таким, какой он есть, не пытаясь переделать эту мудрую живую систему и созданные Творцом закономерности. Можно пройти свой жизненный путь со злостью, обидой, чувством вины — и это тоже путь, он будет не хуже пути святого или праведника. И если ты берешь ответственность пользоваться этим разрушительным чувством, тогда придется взять ответственность и за те события, которые придут как следствие такого выбора. Тогда не стоит кого-либо критиковать и обвинять в этом: ни себя, ни близких, ни правительство. Это лишь твой выбор.

Я предлагаю другой путь, наиболее близкий мне и эффективный: пройти свой опыт с любовью к себе, с любовью к миру и твоему окружению. Важно понять, что любовь не лучше ненависти. Просто любовь — это более приятный инструмент для познания законов Вселенной и создания твоей новой реальности.