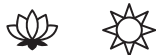


# БОРИТЕСЬ С «БЕСАМИ» ВНУТРИ СЕБЯ

Неделя

49



Превращайте свои страдания в свою мудрость.

*Опра Уинфри*

**В прошлом у нас был** как позитивный, так и негативный опыт. Это естественные составляющие нашей жизни, но в те моменты, когда мы терпим неудачи в борьбе с негативным опытом, включая ошибки и разорванные отношения с людьми, принесшие нам боль или разочарование, они быстро превращаются в «бесов» внутри нас, преследующих нас годами. Они не дают нам наслаждаться жизнью и держат в постоянном напряжении. Борьба с ними становится решающим фактором в достижении счастья, снижении стрессов и продвижении вперед к нашим мечтам.

Один из самых страшных «бесов», с которым нам приходится бороться, — постоянные сожаления о сделанных ошибках. Когда мы не можем освободиться от негатива прошлого, мы допускаем его и в сегодняшнюю жизнь. Цепляясь за негативный опыт, мы ограничиваем свой потенциал и свое будущее.

Другой такой «бес» паразитирует на прошлых ошибках в отношениях с людьми. Вся совокупность наших отношений на протяжении жизни: с родителями, братьями и сестрами, друзьями, однокашниками, коллегами и важными для нас людьми — влияет на наше поведение

и отношение к окружению. Если какие-то из этих отношений оставили у нас болезненные чувства, ощущение обиды и бесполезности, то это непосредственно влияет на то, как мы сейчас воспринимаем жизнь, что думаем о себе и других и как взаимодействуем с ними. Эти факторы могут создавать стереотипы поведения и страхи, которые не имеют отношения к сегодняшнему дню.

Правильное восприятие и умение отрешиться от прошлых ошибок, в том числе в отношениях с людьми, позволяет усваивать ценные уроки, которые помогают избегать тех же или более серьезных промахов в будущем. Если мы способны преодолевать ошибки прошлого и забывать о них, то становимся более устойчивыми к стрессам и превратностям судьбы и осознаем, что можем справиться с ними. «Бесы», таким образом, могут воздействовать на нас и благотворно, заставляя меняться, смотреть на жизнь по-новому и более конструктивно. Умение побеждать их делает нас более сильными и устойчивыми к взлетам и падениям.



## ПУТЬ К УСПЕХУ. ОСВОБОЖДАЙТЕСЬ ОТ НЕГАТИВА ПРОШЛОГО

**Умение побеждать «бесов»** в себе определяет нашу способность быть счастливыми, самосовершенствоваться и пользоваться всем, что дает нам жизнь.

**Сумейте разглядеть «бесов» в себе.** Прежде чем вы сможете вступить в борьбу с внутренними «бесами», нужно увидеть их. Они есть у большинства из нас, и попытки притвориться, будто их нет, могут только привести к еще бóльшим проблемам. Осознайте негативный опыт прошлого и подумайте, как он повлиял на вас. Воспользуйтесь вопросами в разделе «Борьба с вашими внутренними «бесами»» в части III.

**Учитесь у ваших «бесов».** Зачастую нам сложно отделаться от прошлого, потому что мы не думаем о его уроках. Определите, чему вас научил негативный опыт прошлого, и запишите свои мысли в строке

«Уроки». Когда начнете снова расстраиваться по поводу своего прошлого или думать о нем в негативном ключе, перечитайте эту строку и вспомните поговорку «нет худа без добра».

**Забудьте о том плохом, что осталось в прошлом.** Прошлое есть прошлое. Что было, то прошло. Постарайтесь забыть о том плохом, что было у вас в прошлом. Воспользуйтесь следующими советами.

*Не подавляйте своих чувств.* Позвольте себе вновь почувствовать обиду, расстройство или боль. Не держите их в себе. Если захотите поплакать, поплачьте. Если в вас закипит злость, дайте ей выход. Испытание чувств — первый шаг к тому, чтобы освободиться от них.

*Проявите объективность.* Испытав чувство, которое вам необходимо было пережить, переходите в более объективную плоскость, старайтесь мыслить более рационально. Спросите себя, что именно позволит вам освободиться от пережитого.

*Прощайте.* Искренне простите себя или кого-то еще, кто является частью вашего прошлого опыта.

*Смотрите в перспективу.* Напомните себе, что неудачи, боль, разочарования и другие негативные ощущения — неотъемлемая часть жизни. Но вы достаточно сильны для того, чтобы не дать вашему прошлому взять вас в заложники. Мыслите конструктивнее. Посмотрите на свое будущее как на новую главу вашей жизни, которая позволит вам восстановить сегодняшнюю реальность во всей ее полноте и сосредоточиться на том, чего вы хотите от жизни. Это поможет вам зримо представить себе положительные результаты будущих событий и мобилизовать силы.

**Наполните себя новой энергией.** Переживания о прошлом парализуют. Будьте уверены в том, что способны преодолеть инерцию прошлого и вновь активно двигаться вперед. Используйте раздел «Накопление новых сил», чтобы определить пути преодоления прошлого и наполнить себя позитивной энергией будущего. Это освободит вас от обид на прошлое и настроит мозг на более рациональное и конструктивное мышление.

**Устраните ограничения прошлого.** Осознание возможности неудач и негативных результатов — важная составляющая жизни и источник

развития. Когда мы постоянно «цепляемся» за прошлое, то ограничиваем собственные возможности, так как избегаем рисков и новых начинаний из опасения повторения прошлых или совершения новых ошибок и ограничиваем наши представления о себе тем, что мы могли, а чего не могли сделать именно *в прошлом*. Мы мыслим категориями «Я не смогу», «Я не должен», «У меня не получится». А следует повторять себе: «Я смогу», «Я должен», «У меня получится». Это гораздо конструктивнее. Не давайте прошлому решать за вас. Думайте о том, чего *хотите вы*, и сосредоточьтесь на том, чтобы превратить свои желания и мечты в реальность.

**Избегайте повторения прошлого.** «Бесы» все время толкают нас к людям или ситуациям, которые восстанавливают в нашей памяти старые приятные, но не всегда полезные привычки. Нас привлекают люди с похожим прошлым или багажом ошибок, напоминающим наш. К сожалению, это сковывает нас. Мы попадаем в старую колею, вновь совершаем старые ошибки или устанавливаем нездоровые взаимоотношения с людьми. Будьте предельно внимательны к тому, что происходит вокруг, и всеми силами избегайте ситуаций, в которых ваши прошлые дурные привычки вновь выйдут на поверхность. Ищите новых взаимоотношений с людьми, которые передадут вам что-то новое, и сводите к минимуму связи, которые этого вам не дают.





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

