

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Генотип судьбы	11
Анатомия... проблемы	19
Творцы своего несчастья	23
Сколько «у. е.» нужно для жизни?	30
Ошибки, которые мы выбираем	33
В королевстве кривых зеркал	37
1. Удовольствие, удовлетворение	40
2. Вина	40
3. Жалость	47
Не судите и не судимы будете, или Критикуешь? Получи!	57
Страшно, аж жуть!	61
Чего мы боимся?	61
Привет Хичкоку!	62
Алгоритм привлечения проблем	65
Ликбез для начинающего эгоиста	74
Все начинается с любви	77
Эгоист — это звучит гордо!	78
Лекарство от иллюзий	79
Структура личного пространства	81
Круги на полях нашей жизни	81
Право на правду	82
Сколько сора из-за ссор	86
Блуждающие звезды	87

Правила постановки цели	89
Вижу цель?	89
Сколько вешать в граммах?	90
Сверим часы	92
Задача на миллион...	93
Трудно быть богом	95
Проверка на прочность	97
Где соломку подстелить?	99
Как сказку сделать былью	100
Путь к себе	105
Тест для счастливого	105
Чужая колея	106
Сотворение кумира	108
Когда деревья станут большими	110
Пожалуйста, держите карманы шире!	112
Исключение из правил, или Прогулка по полю комфорта	114
Вижу цель: самопрограммирование	115
Секрет счастливого	119
Отцы и дети: классика жанра	122
Проверка на прочность	122
В спорах рождается личность?	127
Родом из детства	131
За детство счастливое наше спасибо, родная страна!	131
Я лучше знаю!	133
От колыбели до ЗАГСа	134
Хочу хотеть!	135
Я сам — или я самый-самый?	136
Жизнь как в сказке: чем дальше, тем страшнее	138
Штампы нашей жизни	142
Наши страхи	148

Встреча с собой	148
Помеха для успеха	149
Пусть все изменится — но останется, как было!	152
Не бойтесь быть счастливыми!	153
Обжалованию — подлежит!	156
«Да» и «нет» не говорите?	158
Как решиться принять решение?	160
Возьмите за руку... себя.	162
А счастье было так возможно... Почему не складывается личная жизнь?	164
Ловушки на пути в ЗАГС	164
Битва с фантомами	180
Формула счастливого брака	182
Семейные конфликты: в спорах рождается свидетельство о разводе	188
А ну, отдай мой каменный топор!	188
Тянем-потянем, вытянуть не можем, или Тринадцать способов повысить самооценку	197
Лекарство от ревности	204
Кто виноват в измене?	204
Вокруг да около постели	207
Цена измены	208
Развод и девичья фамилия?	210
У нас секса нет?	214
Секрет сексуальности.	224
Рандеву со звездой.	226
Почем нынче сексуальность?	226
Комплекс в коротких штанишках	227
Все люди как люди, а я — королева!	230

Мальчишкам и девчонкам, а также их родителям..	231
Контрольная для взрослых.....	231
Кто хочет стать миллионером?	238
Десять законов богатства.....	251
О чем болит тело?	255
«Большая» проблема	255
Во главе головы	257
Весомая проблема	262
Адам и Ева: вместо грехопадения	267
Алгоритм болезни	271
Что хотел сказать призрак?.....	272
От недопомогания — к пандемии	275
Формула успеха	279

АЛГОРИТМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Что ж, друзья мои, мы с вами уже многое узнали, разобрались в том, откуда в нашей жизни появляются проблемы. Давайте подытожим сказанное, выявим алгоритм привлечения проблем.

Возьмите листок бумаги и ручку, вспомните и в нескольких словах опишите несколько ситуаций, когда по отношению к вам были совершены действия, которые вас обидели.

Проанализируйте первую ситуацию, подумайте, что именно вас задело в данной истории. Сейчас важна не ваша эмоциональная реакция (ах, как он посмел мне такое сказать!), а что конкретно вас возмутило в действиях, совершенных по отношению к вам. Вас унизили? Прогнозировали ваши интересы? Человек навязал вам свою позицию? Поставил под сомнение вашу значимость?

Разобравшись с первой ситуацией, точно так же анализируем вторую, третью, четвертую. А теперь скажите: требуется еще вспоминать что-то? Скорее всего, нет. Думаю, друзья, мысленно прокрутив несколько историй, вы убедились: меняются обстоятельства, меняются участники событий, а ситуации, по сути, остаются теми же самыми! Что же происходит?

А происходит следующее.

Мы уже говорили, что причина наших неприятностей всегда внутри нас: она обусловлена определенными негативными подсознательными установками. Следовательно, эти установки и требуется «найти и обезвредить», чтобы прекратить круговерть одинаковых, однотипных проблем.

Итак, каковы могут быть причины? Перво-наперво, как вы уже знаете, наши проблемы — зеркало нашего отношения к жизни и к самим себе. К вам несправедливы? Значит, вы убеждены, что жизнь несправедлива, вы внутренне готовы к тому, что за любовь вам воздастся ненавистью, за добро — злом и так далее. Вот вам и воздается: не по заслугам, а по ожиданиям.

Думайте, думайте, где именно вы «зацепились»! Вы обнаружили, что в большинстве неприятных ситуаций суть проблемы заключалась в том, что вас проигнорировали? Что ж, остается признать, что вы убеждены в том,

Мы уже говорили,
что причина наших
неприятностей всегда
внутри нас:
она обусловлена
определенными
негативными
подсознательными
установками.
Следовательно, эти
установки и требуется
«найти и обезвредить»,
чтобы прекратить
круговерть одинаковых,
однотипных проблем.

что жизнь не считается с вашими интересами, что вам никогда не достается то, чего вы заслужили, что вам требуется.

Второй вариант: если вас игнорируют, значит, вы игнорируете собственные интересы. Как это? Да очень просто: вы делаете не то, что хотите, поступаете так, как требуется не вам, а, допустим, кому-то из близких — родителям, детям, супругу или супруге. Например, вам, любезный читатель, хочется ехать на курорт,

но жена объясняет, что необходимо откладывать деньги на новый диван, — и вы, покорно вздохнув, сидите весь отпуск на даче, среди унылых грядок с чахлым укропом. Что произошло? Вы плюнули на себя, то есть — проигнорировали собственные интересы. И окружающие ответят вам взаимностью: тоже будут вас игнорировать. Ведь именно такое отношение к себе вы мысленно допускаете и оправдываете, то есть, по сути, его провоцируете. Вот и получаете...

В этом ключе следует разобрать каждую ситуацию. Вам лгут, вас обманывают? Насколько вы честны сами с собой? Не занимаетесь ли постоянно самооправданием? И как вы считаете: ложь вообще допустима? Если да — вас будут продолжать водить за нос, даже если вы оправдываете только «ложь во спасение». Не надейтесь: никакие красивые формулировки не спасут — ведь подсознание различает лишь «да» и «нет».

Помимо аналогичного отношения к жизни и к себе, причиной проблем может быть аналогичное отношение к окружающим. Вы кого-то унижаете? И вас унижат. Кого-то жалеете? И вас пожалеют, тем самым признав вашу неполноценность. И так далее.

Как вы помните, критикуя и осуждая, мы также «подставляемся»: подсознание непременно создаст негативную ситуацию, в которой сплеховал человек, которого вы осудили.

Следующий пункт: жалость, сравнение. Насколько часто вы сочувствуете людям за то, что их игнорируют? Жалеете? Сопереживаете несчастным, да еще и мысленно ставите себя на их место? Стоит ли удивляться, что именно на этом месте вы регулярно оказываетесь?

Идем далее: чувство вины. Если, обманув кого-то, вы почувствовали себя виноватым, вы тем самым провоцируете окружающих на ложь по отношению к вам.

И даже если сами вы чисты как стеклышко, но ощутили свою вину и некую сопричастность из-за того, что в вашем присутствии кого-то обманули, вы притянули ситуацию, в которой станете жертвой обмана.

То же самое относится к противостоянию. То, что вы категорически не принимаете, с чем не желаете согласиться, — непременно произойдет: своим сопротивлением вы лишь вливаете энергию в негатив, притягиваете его. А вот принимая ситуацию — снимаете напряжение. Давайте рассмотрим это на примере. Допустим, не повезло вам с начальником: он вас постоянно критикует, унижает. Вы возмущаетесь, проклинаете его, ненавидите. И что? Ситуация лишь накаляется. А теперь подумайте: даже если начальник — полное ничтожество и не прав по всем статьям, он действует, сам того не желая, вам во благо. Почему? Да потому что «высвечивает» ваши слабые места, ваши болевые точки! Вас возмущает его критика? Значит, вы беззащитны перед критикой как таковой, надо учиться иначе на нее реагировать, повышать свою самооценку. Смотрите, что получается. Во-первых, вы ослабили противостояние с шефом: перестав сопротивляться, вы не провоцируете его на критику. Во-вторых, вы «перевели стрелки»: от бесплодных размышлений на тему «почему он такой негодяй?» вы перешли к конструктивным мыслям, как именно вам следует меняться, чтобы избавить себя навсегда от подобных неприятностей. Кстати, напоминая: за любые действия по отношению к нам, несем ответственность именно мы — это наше подсознание послало соответствующий импульс, спровоцировавший окружающих так с нами поступать. Помните, что мы говорили о курьерах судьбы? Вот и разбирайтесь со своим подсознанием, а не с курьерами!

Следующий пункт нашего скорбного списка способов привлечения проблем в собственную жизнь —

молчаливое согласие. Предположим, вы оказались свидетелем конфликта между двумя вашими знакомыми. В вашем присутствии они ссорятся, кто-то кого-то обижает, унижает, оскорбляет. Если участники конфликта, или хотя бы один из них, напрямую просят вас высказать свое мнение о предмете спора, вы можете и должны это сделать. Но нет, они полностью погружены в выяснение отношений, не обращая на вас внимания. Казалось бы, вы ни при чем. И все же вы — тут, так или иначе вы должны на происходящее реагировать. Как же?

Чаще всего мы выбираем одно из двух: либо делаем вид, что нас это в принципе не касается (моя хата с краю, ничего не знаю), либо принимаем сторону одного из участников конфликта. К сожалению, ни та, ни другая позиция не корректны, в обоих случаях вы окажетесь пострадавшим, то есть наживете очередную проблему.

Почему? Положим, вы решили «встать над схваткой», сочли себя сторонним наблюдателем. Но можете ли вы и в самом деле оставаться в стороне? К сожалению, нет: если на ваших глазах человека унизили, и вы не вступились, вы тем самым дали согласие на унижение. А следовательно, послали в пространство импульс: унижать можно, оскорбления допустимы. Понятно, чем это для вас обернется.

А что произойдет, если вы мысленно поддержали одного, тем самым осудив второго участника конфликта? Вы берете на себя роль судьи в деле, о котором ничего не знаете. Прежде всего, вспомните: если человека унижают, значит, он сам позволил себя унижить, более того, какими-то своими эмоциями он спровоцировал это унижение. За что же вы осуждаете того, кто реализовал этот импульс? А главное, начав судить, вы... совершаете вторжение на чужую территорию. Ведь это и в самом деле

не ваша история! Ну а вторгаясь в чужую жизнь, вы решаете окружающим вторгаться в вашу.

Как же следует поступать, чтобы предотвратить неприятную ситуацию? После того как ссорящиеся, наконец, разошлись, вам следует поговорить с одним из них или с обоими — но в отдельности. Тому, кто кричал и обижал, можно сказать следующее: «Я не знаю, кто из вас прав, кто не прав, это ваши дела, но мне категорически не нравится, когда в моем присутствии человека оскорбляют, так что прошу впредь при мне так не поступать». Ну, а «униженному и оскорбленному» вы можете заметить: «Дело, разумеется, твое, но ты позволяешь на себя кричать, да еще в моем присутствии. Веди себя, как считаешь нужным, но мне потом не жалуйся, что тобой помыкают». Все, вопрос снят: вы высказали свое отношение, не беря на себя роль судьи, вы позволили людям быть такими, какими они желают, но не допускаете, что подобное отношение применимо к вам. И отлично!

А как быть, если при вас ссорятся и ругаются совершенно чужие люди? Например, в метро вы видите, что мамаша не судом орет на своего двухлетнего малыша. Не начинать же воспитывать постороннюю женщину! Или в магазине продавщица нахамила кому-то — вряд ли имеет смысл начинать прямо у прилавка борьбу за права покупателей, вы просто окажетесь втянутым в чужой конфликт. Дело в том, что подобные ситуации посылаются нам как сигнал. Они свидетельствуют либо о том, что в вашей жизни в течение минувших суток было нечто подобное и вы это «проглотили», то есть не отреагировали как следует, допустили оскорбительное отношение к себе, либо предупреждают: в ближайшие двадцать четыре часа возможен аналогичный конфликт, который напрямую коснется лично вас. Если вы сообразили, что за историю судьба попыталась вам напомнить,

мысленно переиграйте ее в нужном ключе. То есть представьте, что она происходит сейчас, но вы действуете и поступаете иначе, чем поступили в тот раз, в общем, «разругиваете» ее в благоприятном для себя смысле. Ну, а если неприятная картинка чужой ссоры ни о чем вам не напомнила, просто будьте внимательнее, чтобы в ближайшее время избежать скандала, суметь отстоять свои интересы.

Еще одна вредная привычка часто становится источником наших проблем: **навязывание своего мнения**. Что самое обидное, неважно даже, как вы это делаете: вслух или только мысленно! Карается само высокомерие: дескать, в этой ситуации надо поступать так и никак иначе.

Что мы делаем, навязывая кому-то свое мнение? Прежде всего, мы в этот момент игнорируем его собственную точку зрения: она априори кажется нам неверной, не имеющей права на существование. Ну а себя мы в этот момент считаем выше, умнее, то есть принижаем, унижаем другого. Мало того, мы оказываем на человека давление, заставляя принимать во внимание только наше мнение. И наконец, вторгаемся в его личностное пространство. А поскольку, как вы помните, во всех наших взаимоотношениях с жизнью действует железный закон «как аукнется, так и откликнется», то все перечисленные неприятности мы притягиваем в собственную жизнь: нас тоже будут унижать, с нашим мнением

Еще одна вредная привычка часто становится источником наших проблем: **навязывание своего мнения**. Что самое обидное, неважно даже, как вы это делаете: вслух или только мысленно! Карается само высокомерие: дескать, в этой ситуации надо поступать так и никак иначе.

не будут считаться, нам станут что-то навязывать, позволят себе вторжение в наше личное пространство и так далее.

Как же избежать подобных безобразий? Например, приятель рассказывает вам о том, как поступил в каком-то случае. Вы считаете, что он совершил ошибку. Как вы ему об этом скажете или хотя бы как вы мысленно оцените его поступок? Вынесете вердикт, как именно он должен был действовать, дабы достичь цели? Скверно: в вашей жизни скоро возникнет та же самая проблема — и валяйте, выпутывайтесь, раз вы такой умный. Вы скажете или подумаете, что приятель действовал оптимально для себя в тот момент, но вы бы в аналогичной ситуации поступили иначе? Bravo: вы решили проблему на виртуальном уровне и не «зацепились», все в порядке. Почему? Очень просто. Во-первых, вы отнеслись к приятелю и его действиям с должной долей уважения (он самостоятельный, полноценный человек и поступил согласно своим убеждениям, соответственно своему характеру и так далее). Во-вторых, вы в данном случае воздержались от осуждения и от сравнений. Что сравнивать: каждый проходит свой путь, совершает свои ошибки — он имеет на них право, они ему необходимы для духовного роста. Откуда вам знать, какие пороги ему надлежит одолеть, чтобы расти и развиваться? Вот он их и преодолевает!

Это очень важный момент, друзья мои, так что давайте сформулируем поточнее. *То решение, которое человек принимает, является оптимальным для него в данное время и в данных обстоятельствах.*

Через секунду он поступил бы, возможно, иначе, но в ту минуту он мог действовать только таким образом. Если так мы будем относиться к действиям окружающих, а главное — к самим себе, жизнь станет и легче, и понят-

нее. Нет смысла винить себя за совершенную ошибку: в тот момент я не мог ее не совершить — и принимаю всю ответственность за последствия. Разве это не более разумный и эффективный способ действовать, чем привычные самокопания и самоукоры? Которые, заметим, не предотвращают следующих ошибок... Так что есть полный резон отказаться от привычных реакций, менять привычное поведение.

Я не говорю, что измениться легко. Более того, менять себя — самая сложная задача в мире. Но — это единственный способ изменить свою жизнь к лучшему. Все остальные — бессмысленны: как ни бейся, но пока ты посылаешь в мир импульс привлечения проблем, они будут валиться на твою голову.

Это очень важный момент, друзья мои, так что давайте сформулируем поточнее. То решение, которое человек принимает, является оптимальным для него в данное время и в данных обстоятельствах.

ЛИКБЕЗ ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО ЭГОИСТА

Ну, хорошо, спросите вы, а как же менять себя? С чего вообще начинать? Давайте начнем с главного: поставим себя в своей жизни на первое место. Научимся не затыкать собой дырки в чужих судьбах, а всегда и во всем учитывать прежде всего свои интересы. Вы же помните: пока вы у себя — на втором плане, вы и в жизни останетесь на задворках...

Любовь к себе считается эгоизмом — а такое качество сурово осуждается в нашем обществе. Что ж, друзья, давайте разберемся с эгоизмом.

Что такое эгоизм? Правильно — себялюбие: жизненная позиция, согласно которой человек относится с любовью к самому себе. Существует два вида этой жизненной позиции: *эгоизм за собственный счет* и *эгоизм за чужой счет*.

Собственно, все проклятия, которыми осыпают эгоизм, в полной мере относятся ко второму виду — к эгоизму за чужой счет, при котором некто использует окружающих, ничего не давая взамен: не испытывая благодарности, не ощущая потребности чем-то компенсировать усилия, которые люди на него тратят. А ведь компенсировать можно как угодно: морально, материально, делая подарки, оказывая ответные услуги, помощь, под-

держку. Речь, разумеется, не о дешевом приемчике «ты — мне, я — тебе», при котором скрупулезно подсчитывается количество услуг и ответных подарков. Просто когда человек убежден, что никто ему ничего не должен, любое доброе действие в свой адрес он воспринимает с благодарностью и как-то эту благодарность выражает. И это уже — эгоизм за свой счет, штука не только хорошая, но и необходимая.

Итак, теперь понятно: эгоизм бывает дикий, первобытный — тот, который заставляет пнуть слабого, чтобы занять его место. И есть, как заметил классик, разумный эгоизм. Да что там литература — даже Библия требует: «Возлюби ближнего, как самого себя». Если вы не любите себя — что достанется ближнему?

Возможно, вы знаете о себе что-то нехорошее, считаете, что у вас множество недостатков. Вам виднее. И все же, по Библии, это не имеет никакого значения. **Потому что в каждом жива искра Божия — ее-то и надо любить.**

Не сомневаюсь, однако, что у вас имеется масса достоинств. Подумайте — и составьте подробный список собственных положительных качеств: каждому необходимо убедиться, что он чего-то стоит. Вот теперь-то вы, наконец, поняли: можно и нужно себя любить. Значит, вовсе не возбраняется себя холить и лелеять, а главное — уделять себе время. Вот с этого и начнем.

Планируя день, выделите тридцать-сорок минут «на себя». Только не ждите, «когда выдастся свободная минутка»! Во-первых, велик риск, что она не выдастся, а во-вторых (и это — основное), такое ожидание свободной минуты — признак неуважения к себе. А мы с вами как раз занимаемся обратным: воспитываем самоуважение.

Итак, нам требуется хотя бы полчаса: уж столько-то времени у каждого найдется! Неважно, будет это в утрен-

ние, дневные или вечерние часы: все зависит от вашего расписания. Главное, чтобы «свое время» стало святым и неприкосновенным, чтобы вы помнили: ни при каких обстоятельствах ни сдвинуть, ни сократить, ни отменить его нельзя, это вопрос жизни и смерти, никто не может быть важнее для вас, чем вы сами, ничьи интересы не могут «перекрыть» ваши собственные. А то вы так и останетесь в своей судьбе на ролях «кушать подано».

Чему же посвящено «время для себя», чем вы будете заниматься в эти полчаса? Перед вами стоит одна-единственная задача: получить от жизни удовольствие. Положим, вы отвели себе время от 14.00 до 14.30. Как только пробило два часа пополудни, вы задаете себе вопрос: что я могу сделать для собственного удовольствия прямо сейчас? Как я могу себя порадовать?

Поначалу в голову станут лезть всякие глупости: дескать, ничто, кроме немедленной поездки на Багамы, не украсит мою жизнь. Конечно, если вам это по карману и еще не приелось — вперед, за билетами! Если же нет — подумайте еще несколько секунд. Ведь истинные радости необязательно стоят, как чугунный мост: вполне возможно, что куда больше удовольствия вы получите, если сию минуту встанете из-за письменного стола и пойдете на полчаса прогуляться? Или позвоните другу и пообщаетесь с ним. Прощвырнетесь по магазинам. А может, вам стоит просто поваляться на диване с книжкой? Главное, чтобы вы чувствовали: я делаю то, что хочу, и получаю от этого удовольствие.

А теперь смотрите, сколько важных задач мы решаем, благодаря этому простенькому упражнению. Во-первых, учимся выделять время для себя, во-вторых — учимся слушать и слышать себя, понимать, чего нам на самом деле нужно. И в-третьих, **учимся это необходимое от жизни получать!**

Через две-три недели вы ощутите, что жизнь меняется: появляется все больше вещей, от которых вы получаете удовольствие, жизнь подкидывает все новые шансы реализовать себя, с каждым днем вы становитесь счастливее и свободнее.

Все начинается с любви

Не зря синонимом эгоизма является слово «себялюбие». Именно ее, любви к себе нам, по сути, больше всего не хватает! Испытывая дефицит любви, мы чахнем, пребываем в перманентной депрессии, порой заболеваем. То есть главное, что требуется для счастья — чувствовать себя любимыми. А о какой любви может идти речь, если окружающие вместо тепла и ласки адресуют вам упреки, предъявляют претензии, демонстрируют обиды?

Способны вы переделать членов семейства, начальство и подчиненных на свой вкус? Можете заставить их любить вас? Если за минувшие десятилетия вам это так и не удалось, вероятно, дальше и пытаться не стоит.

Чтобы вырваться из порочного круга, надо только одно: понять, что никто и никогда не сможет обеспечить ваше счастье, благодушие, дать вам любовь и радость. Как минимум потому, что даже самые близкие любят вас *по-своему* — а не *по-вашему*.

Они могут дать лишь ту любовь, которую чувствуют, — и вовсе не факт, что именно это вам требуется здесь и сейчас. Во-первых, потому что для каждого человека любовь означает нечто свое, мы воспринимаем и проявляем ее очень по-разному — настолько, что не всегда догадываемся о чувствах других. Например, для вас любовь — это непременно «вздохи на скамейке и серенады

Никто и никогда не сможет обеспечить ваше счастье, благодушие, дать вам любовь и радость. Как минимум потому, что даже самые близкие любят вас по-своему — а не по-вашему.

при луне», а для кого-то — вовремя приготовленный ужин и цветы в горшочке. Вот и поговорили...

Во-вторых, даже если вы априори в человеке души не чаете, в настоящий момент можете испытывать к нему целую гамму эмоций, вплоть до раздражения и ненависти.

Пусть вы не кидаетесь с кулаками, он все равно поймет ваше отношение — и будет чувствовать себя несчастным. Пример? Пожалуйста. Обожаемый сын преподнес «подарочек» к Новому году: сломал ваш мобильный телефон. Конечно, вы не перестали его любить — но в данную минуту готовы пристукнуть!

Вот и получается, что, ожидая от людей любви и строя на этом фундаменте здание собственного душевного благополучия, мы всегда остаемся в дураках.

Эгоист — это звучит гордо!

Выход напрашивается сам собой: хватит ждать милостей от окружающих. Переходим на самообслуживание.

Скажите, как проявляется ваша любовь? Вы говорите комплименты? Дарите подарки? Угощаете вкусненьким? Отлично — именно такими способами попробуйте проявить любовь к себе.

Звучит странно, не правда ли? Дарить самому себе цветы и конфеты, угощать себя, душечку, мороженым, водить в кино — эдак и до психиатра догуляться можно. А знаете, почему эта идея кажется вам нелепой? Не только потому, что она непривычна. Дело в ином:

мы не очень-то любим себя, собственные достоинства кажутся нам сомнительными — именно поэтому так важно, чтобы кто-то со стороны постоянно хвалил! Попробуйте — и через пару-тройку недель появится привычка: и вы уже не сможете себе представить, как жили раньше без этих проявлений любви к себе: той самой, которую так безуспешно пытались вытянуть из близких.

Кстати, **лучшим подтверждением того, что вы находитесь на верном пути, будут... косые взгляды окружающих.** Человек, не нуждающийся ни в чьих «эмоциональных подачках», всегда внушает людям беспокойство. Не переживайте — очень скоро вам будет безразлично, что о вас думают. И именно с этого момента к вам начнут относиться с восхищением.

Лекарство от иллюзий

К сожалению, не только окружающие «виноваты» в наших бедах. Нас огорчает погода — она не соответствует ожиданиям. Возмущают дети — не так себя ведут, не тот жизненный путь выбирают. И вообще, надежды разбиты вдребезги, мечты не реализуются... А что вы, собственно, сделали, чтобы мечты сбывались? Можно, конечно, ждать, что в один прекрасный миг мир перевернется через голову и станет как раз таким, каким вы хотите его видеть. Но куда разумнее попробовать другой ход: перестать пенять на судьбу-злодейку и строить иллюзии. Ищите радости в существующей жизни — и вам больше не придется грезить о кренделях небесных!

Только не вздумайте переживать из-за того, что так долго жили неправильно. Ведь изменить прошлое все равно невозможно. В наших руках — только будущее: при условии, что вы сами творите свое настоящее.

Вообще, давайте иначе относиться к неудачам. Что мы делаем, попав впросак? Анализируем, где и в чем ошиблись, думаем, как и почему это произошло. Казалось бы, все правильно: только полноценный «разбор полетов» позволит в дальнейшем избежать тех же граблей. Как показывает практика, ничего подобного. Анализируя и размышляя, мы лишь усугубляем проблему, словно смакуем ее. Полноценный же анализ все равно невозможен: ни при каком раскладе вы не можете точно знать все обстоятельства, которые привели к срыву. Следовательно, любой анализ не имеет смысла. Что же делать? Всего-навсего изменить формулировку вопроса. Задуматься, не «почему», а «зачем» все случилось именно так? Для чего судьба подсунула вам эти «грабли»? Какой урок вы можете получить?

Только не вздумайте переживать из-за того, что так долго жили неправильно. Ведь изменить прошлое все равно невозможно. В наших руках — только будущее: при условии, что вы сами творите свое настоящее.

Еще один камень преткновения — суета, отнимающая львиную долю сил и времени. Мы расходует себя на мелочи — в результате до главного руки уже не доходят, что, опять-таки, доставляет немало неприятных переживаний. И этого врага победить легко: требуется лишь научиться отличать желаемое от необходи-

мого. Давайте прорепетируем. Скажите, чего вы сейчас хотите? Ах, коробку конфет? Отлично. А что вам действительно нужно? Возможно, просто выспаться — вы донельзя устали. Ощутили разницу? Вот и славно. Теперь нетрудно выстроить систему приоритетов и избавиться от массы ненужных мелочей. Следовательно — и от суеты.