Автор: admin
27.08.2011 17:21 - Обновлено 29.10.2014 13:19

Как изменить свою жизнь к лучшему?

Мы все стремимся к улучшениям, мы все хотим счастья. И мы знаем, что для улучшения своей жизни, человеку нужно поменяться. Люди видят недостатки друг друга и постоянно говорят своим родным: «Начни работать!», «Перестань курить!», «Заработай денег!», «Не смотри на другого!».

Допустим, девушку не устраивает, что ее парень подолгу засиживается с друзьями, не уделяет время ей. Неужели так тяжело парню ради любви перестать общаться с друзьями?! Что ему мешает больше проводить время со своей избранницей? «Ведь он хочет быть со мной, значит, он должен соответствовать моим представлениям». И мы «пилим» окружающих нас людей.

Легко ли измениться?

На самом деле, сравнительно легко изменить **реакцию** на какой-либо фактор в жизни. Если парень из приведенного выше примера решит, что сегодня он не хочет скандалов, он легко может отказаться от очередного общения с друзьями. И в этот раз скандалов действительно не будет.

Правда, отношения от этого лучше не станут. Молодой человек отказался от своей потребности не по истинному желанию, а по желанию не конфликтовать. Он подсознательно запомнил свою «жертву». Теперь, по его модели поведения, необходима «ответная жертва» от своей девушки.

Изменения друг для друга не являются истинными, настоящими. Парень может вообще перестать общаться с друзьями ради своей девушки. Но его ведущая потребность (которую он удовлетворял в общении со своими друзьями) никуда не делась. И в своих дальнейших действиях молодой человек будет руководствоваться существующей потребностью. Он будет ее восполнять по-другому, например, смотреть сутками телевизор или задерживаться на работе, или увлечется машиной. Очередной выбор поведения зависит от того, какая потребность им руководит, и от его личных предпочтений. И все опять завертится по кругу. Вроде с друзьями перестал общаться, а девушка все равно недовольна. Почему недовольна? Да потому, что он также не

уделяет ей достаточно внимания. А у нее ведущая потребность во внимании. Все поменялись и никто ничего не получил…

Бывает другой вариант событий. Парень перестает общаться с друзьями и никак не восполняет свою внутреннюю потребность (которая находила выход в общении с друзьями). Теперь он больше времени проводит с девушкой, и они счастливы. Такое счастье, как правило, временное. Промежуток времени, отведенный им на счастье, определяется способностью каждого терпеть. А потом неминуемо происходит срыв.

Знакомо вам такое: «Я ради тебя изменился, я терпел (далее следует перечисление того, что ему пришлось терпеть), а ты так и не изменилась!? (далее можно вставить перечисления, в чем она не изменилась)». Парадокс в том, что, как правило, в этих ситуациях терпят обе стороны. И когда тебе заявляют: я тут, мол, терпел, а ты нет, становится обидно! Потому что ты тоже многое терпела! И тогда вторая половинка (родной человек, собеседник, вставьте сами), в свою очередь, негодующе отвечает, что она-то тоже терпела! А он этого даже не видел! Вот она и ссора началась.

Для улучшения ситуации коренным образом можно порвать отношения, разойтись (срочно съехать от тещи в другое место, забыть человека раз и навсегда, завести другой круг общения, другие знакомства, сменить место проживания, место работы, место учебы, вставьте свой способ сами). Действительно, если людей, с которыми мы не ладили, рядом нет, то и ситуации нет. Конечно, этот способ непростой. Нам приходится очень многим жертвовать ради «спасения», но иногда ситуации настолько тяжелые и невыносимые, что мы готовы на крайние меры.

Но суровая правда жизни в том, что независимо от места проживания, интересов, работы, наших спутников, мы сами-то остаемся такими же, как и были! Однако проходит время и все опять встает на круги своя. Потому что от себя не убежишь!

Еще один способ избавления от проблем, который часто используется в обществе: отказаться от своих потребностей. «У меня никогда больше не будет жены», «Я больше никогда не влюблюсь», «Я с этим человеком больше общаться не буду», «Я никогда больше не буду так делать» и т.д. Стало ли от этого человеку больше счастья? Подозреваю, что нет. Хотя, не спорю, и разочарований, и боли стало меньше. Каждый делает свой выбор сам…

И заключительный, самый главный вопрос.

А можно ли стать по-настоящему счастливым человеком, без боли и ссор, в полной гармонии? И как это сделать?

Ответ: можно!

Но для этого необходимы внутренние, истинные изменения. Изменения ради себя. Нужно не менять реакцию на что-либо, а менять саму модель поведения, прорабатывать свои внутренние чувства, трансформировать переживания, работать с подсознательными установками, решать проблемы, которые тянутся из детства.

Помните, я говорила про ведущие потребности? Эти потребности подсознательные. Их необходимо «вычислить» и восполнить за счет своих ресурсов. Вычислить потребности можно через консультации профессионального психолога. Мне, например, очень помогли техники арт-гештальт-терапии. Когда становится ясно, что вами движет, можно обнаружить и способ удовлетворения своей потребности.

Часто нам кажется, что это очень тяжело, «Это не для меня», «Я так не смогу» и т.д. Но правда жизни в том, что меняться ничуть не сложнее, чем не меняться! И даже наоборот, когда человек по-настоящему меняется, у него есть свет впереди. Он чувствует, как сами уходят проблемы, которые он пытался решить годами, он видит, как меняется его окружение, как исполняются желания, и он становится действительно счастливым.

Каждый вправе делать свой выбор сам. Кто-то принимает решение изменить свою жизнь (как правило, это происходит после серьезных жизненных встрясок, трагедий). А кто-то «катится» по накатанной колее. Здесь нет выбора «хуже» и «лучше». Здесь есть желания каждого и право жить так, как хочет он.

А вы уже решили, каким образом будете достигать своего счастья?

Автор - Наталья Москалева
Источник