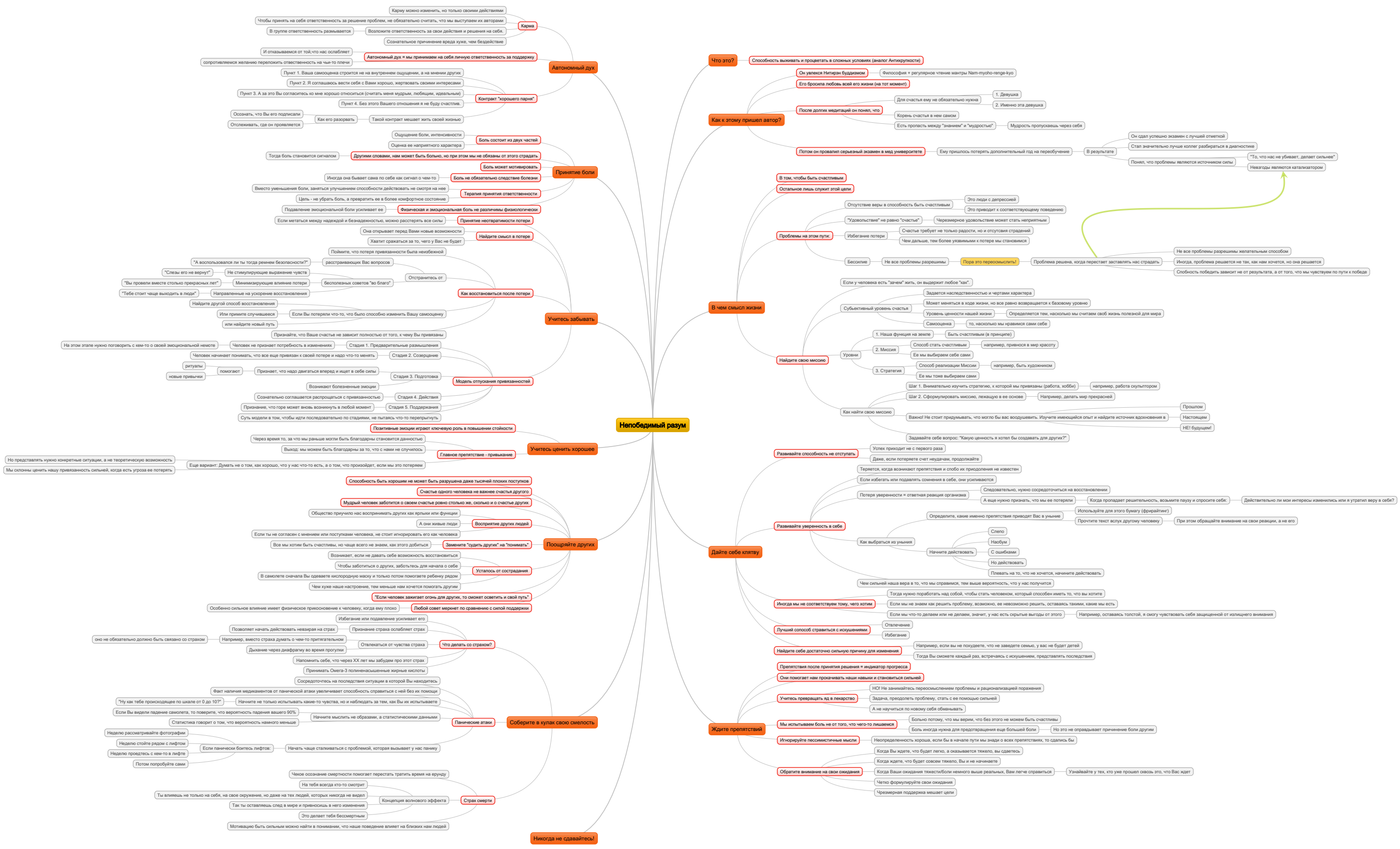
Непобедимый разум
Что это?
Способность выживать и процветать в сложных условиях (аналог Антихрупкости)
Как к этому пришел автор?
Он увлекся Нитирэн буддизмом
Философия + регулярное чтение мантры Nam-myoho-renge-kyo
Его бросила любовь всей его жизни (на тот момент)
После долгих медитаций он понял, что
Для счастья ему не обязательно нужна
1. Девушка
2. Именно эта девушка
Корень счастья в нем самом
Есть пропасть между "знанием" и "мудростью"
Мудрость пропускаешь через себя
Потом он провалил серьезный экзамен в мед университете
Ему пришлось потерять дополнительный год на переобучение
В результате
Он сдал успешно экзамен с лучшей отметкой
Стал значительно лучше коллег разбираться в диагностике
Понял, что проблемы являются источником силы
"То, что нас не убивает, делает сильнее"
Невзгоды являются катализатором
В чем смысл жизни
В том, чтобы быть счастливым
Остальное лишь служит этой цели
Проблемы на этом пути:
Отсутствие веры в способность быть счастливым
Это люди с депрессией
Это приводит к соответствующему поведению
"Удовольствие" не равно "счастье"
Черезмерное удовольствие может стать неприятным
Избегание потери
Счастье требует не только радости, но и отсутсвия страдений
Чем дальше, тем более уязвимыми к потере мы становимся
Бессилие
Не все проблемы разрешимы
Пора это переосмыслить!
Проблема решена, когда перестает заставлять нас страдать
Не все проблемы разрешимы желательным способом
Иногда, проблема решается не так, как нам хочется, но она решается
Спобность победить зависит не от результата, а от того, что мы чувствуем по пути к победе
Найдите свою миссию
Если у человека есть "зачем" жить, он выдержит любое "как".
Субьективный уровень счастья
Задается наследственностью и чертами характера
Может меняться в ходе жизни, но все равно возвращается к базовому уровню
Уровень ценности нашей жизни
Определяется тем, насколько мы считаем своб жизнь полезной для мира
Самооценка
то, насколько мы нравимся сами себе
Уровни
1. Наша функция на земле
Быть счастливым (в принципе)
2. Миссия
Способ стать счастливым
например, привнося в мир красоту
Ее мы выбираем себе сами
3. Стратегия
Способ реализации Миссии
например, быть художником
Ее мы тоже выбираем сами
Как найти свою миссию
Шаг 1. Внимательно изучить стратегию, к которой мы привязаны (работа, хобби)
например, работа скульптором
Шаг 2. Сформулировать миссию, лежащую в ее основе
Например, делать мир прекрасней
Важно! Не стоит придумывать, что могло бы вас воодушевить. Изучите имеющийся опыт и найдите источник вдохновения в
Прошлом
Настоящем
НЕ! будущем!
Задавайте себе вопрос: "Какую ценность я хотел бы создавать для других?"
Дайте себе клятву
Развивайте способность не отступать
Успех приходит не с первого раза
Даже, если потеряете счет неудачам, продолжайте
Развивайте уверенность в себе
Теряется, когда возникают препятствия и спобо их приодоления не известен
Если избегать или подавлять сомнения в себе, они усиливаются
Потеря уверенности = ответная реакция организма
Следовательно, нужно сосредоточиться на восстановлении
А еще нужно признать, что мы ее потеряли
Когда пропадает решительность, возьмите паузу и спросите себя:
Действительно ли мои интересы изменились или я утратил веру в себя?
Как выбраться из уныния
Определите, какие именно препятствия приводят Вас в уныние
Используйте для этого бумагу (фрирайтинг)
Прочтите текст вслух другому человеку
При этом обращайте внимание на свои реакции, а не его
Начните действовать
Слепо
Наобум
С ошибками
Но действовать
Плевать на то, что не хочется, начините действовать
Чем сильней наша вера в то, что мы справимся, тем выше вероятность, что у нас получится
Иногда мы не соответствуем тому, чего хотим
Тогда нужно поработать над собой, чтобы стать человеком, который способен иметь то, что вы хотите
Если мы не знаем как решить проблему, возможно, ее невозможно решить, оставаясь такими, какие мы есть
Если мы что-то делаем или не делаем, значит, у нас есть скрытые выгоды от этого
Например, оставаясь толстой, я смогу чувствовать себя защищенной от излищнего внимания
Лучший сопособ стравиться с искушениями
Отвлечение
Избегание
Найдите себе достаточно сильную причину для изменения
Например, если вы не похудеете, что не заведете семью, у вас не будет детей
Тогда Вы сможете каждый раз, встречаясь с искушением, представлять последствия
Ждите препятствий
Препятствия после принятия решения = индикатор прогресса
Они помогает нам прокачивать наши навыки и становиться сильней
Учитесь превращать яд в лекарство
НО! Не занимайтесь переосмыслением проблемы и рационализацией поражения
Задача, преодолеть проблему, стать с ее помощью сильней
А не научиться по новому себя обманывать
Мы испытываем боль не от того, что чего-то лишаемся
Больно потому, что мы верим, что без этого не можем быть счастливы
Боль иногда нужна для предотвращения еще большей боли
Но это не оправдывает причинение боли другим
Игнорируйте пессимистичные мысли
Неопределенность хороша, если бы в начале пути мы знади о всех препятствиях, то сдались бы
Обратите внимание на свои ожидания
Когда Вы ждете, что будет легко, а оказывается тяжело, вы сдаетесь
Когда ждете, что будет совсем тяжело, Вы и не начинаете
Когда Ваши ожидания тяжести/боли немного выше реальных, Вам легче справиться
Узнайвайте у тех, кто уже прошел сквозь это, что Вас ждет
Четко формулируйте свои ожидания
Чрезмерная поддержка мешает цели
Автономный дух
Карма
Карму можно изменить, но только своими действиями
Чтобы принять на себя ответственность за решение проблем, не обязательно считать, что мы выступаем их авторами
Возложите ответственность за свои действия и решения на себя.
В группе ответственность размывается
Сознательное причинение вреда хуже, чем бездействие
Автономный дух = мы принимаем на себя личную ответственность за поддержку
И отказываемся от той,что нас ослабляет
сопротивляемся желанию переложить отвественность на чьи-то плечи
Контракт "хорошего парня"
Пункт 1. Ваша самооценка строится не на внутреннем ощущении, а на мнении других
Пункт 2. Я соглашаюсь вести себя с Вами хорошо, жертвовать своими интересами
Пункт 3. А за это Вы согласитесь ко мне хорошо относиться (считать меня мудрым, любящим, идеальным)
Пункт 4. Без этого Вашего отношения я не буду счастлив.
Такой контракт мешает жить своей жизнью
Как его разорвать
Осознать, что Вы его подписали
Отслеживать, где он проявляется
Принятие боли
Боль состоит из двух частей
Ощущение боли, интенсивности
Оценка ее напрятного характера
Другими словами, нам может быть больно, но при этом мы не обязаны от этого страдать
Тогда боль становится сигналом
Боль может мотивировать
Боль не обязательно следствие болезни
Иногда она бывает сама по себе как сигнал о чем-то
Терапия принятия ответственности
Вместо уменьшения боли, заняться улучшением способности действовать не смотря на нее
Цель - не убрать боль, а превратить ее в более комфортное состояние
Физическая и эмоциональная боль не различимы физиологически
Подавление эмоциональной боли усиливает ее
Учитесь забывать
Принятие неотвратимости потери
Если метаться между надеждой и безнадежностью, можно расстерять все силы
Найдите смысл в потере
Она открывает перед Вами новые возможности
Хватит сражаться за то, чего у Вас не будет
Как восстановиться после потери
Поймите, что потеря привязанности была неизбежной
Отстранитесь от
расстраивающих Вас вопросов
"А воспользовался ли ты тогда ремнем безопасности?"
бесполезных советов "во благо"
Не стимулирующие выражение чувств
"Слезы его не вернут"
Минимизирующие влияние потери
"Вы провели вместе столько прекрасных лет"
Направленные на ускорение восстановления
"Тебе стоит чаще выходить в люди"
Если Вы потеряли что-то, что было способно изменить Вашу самооценку
Найдите другой способ восстановления
Или примите случившееся
или найдите новый путь
Признайте, что Ваше счастье не зависит полностью от того, к чему Вы привязаны
Модель отпускания привязанностей
Стадия 1. Предварительные размышления
Человек не признает потребность в изменениях
На этом этапе нужно поговорить с кем-то о своей эмоциональной немоте
Стадия 2. Созерцание
Человек начинает понимать, что все еще привязан к своей потере и надо что-то менять
Стадия 3. Подготовка
Признает, что надо двигаться вперед и ищет в себе силы
помогают
ритуалы
новые привычки
Возникают болезненные эмоции
Стадия 4. Действия
Сознательно соглашается распрощаться с привязанностью
Стадия 5. Поддержания
Признание, что горе может вновь возникнуть в любой момент
Суть модели в том, чтобы идти последовательно по стадиями, не пытаясь что-то перепрыгнуть
Учитесь ценить хорошее
Позитивные эмоции играют ключевую роль в повышении стойкости
Главное препятствие - привыкание
Через время то, за что мы раньше могли быть благодарны становится данностью
Выход: мы можем быть благодарны за то, что с нами не случилось
Еще вариант: Думать не о том, как хорошо, что у нас что-то есть, а о том, что произойдет, если мы это потеряем
Но представлять нужно конкретные ситуации, а не теоретическую возможность
Мы склонны ценить нашу привязанность сильней, когда есть угроза ее потерять
Поощряйте других
Способность быть хорошим не может быть разрушена даже тысячей плохих поступков
Счастье одного человека не важнее счастья другого
Мудрый человек заботится о своем счастье ровно столько же, сколько и о счастье других
Восприятие других людей
Общество приучило нас воспринимать других как ярлыки или функции
А они живые люди
Если ты не согласен с мнением или поступками человека, не стоит игнорировать его как человека
Замените "судить других" на "понимать"
Все мы хотим быть счастливы, но чаще всего не знаем, как этого добиться
Усталось от сострадания
Возникает, если не давать себе возможность восстановиться
Чтобы заботиться о других, заботьтесь для начала о себе
В самолете сначала Вы одеваете кислородную маску и только потом помогаете ребенку рядом
Чем хуже наше настроение, тем меньше нам хочется помогать другим
"Если человек зажигает огонь для других, то сможет осветить и свой путь"
Любой совет меркнет по сравнению с силой поддержки
Особенно сильное влияние имеет физическое прикосновение к человеку, когда ему плохо
Соберите в кулак свою смелость
Что делать со страхом?
Избегание или подавление усиливает его
Признание страха ослабляет страх
Позволяет начать действовать невзирая на страх
Отвлекаться от чувства страха
Например, вместо страха думать о чем-то притягательном
оно не обязательно должно быть связано со страхом
Дыхание через диафрагму во время прогулки
Напомнить себе, что через XX лет мы забудем про этот страх
Принимать Омега-3 полиненасышенные жирные кислоты
Панические атаки
Сосредоточтесь на последствия ситуации в которой Вы находитесь
Факт наличия медикаментов от панической атаки увеличивает способность справиться с ней без их помощи
Начните не только испытывать какие-то чувства, но и наблюдать за тем, как Вы их испытываете
"Ну как тебе происходящее по шкале от 0 до 10?"
Начните мыслить не образами, а статистическими данными
Если Вы видели падение самолета, то поверите, что вероятность падения вашего 90%
Статистика говорит о том, что вероятность намного меньше
Начать чаще сталкиваться с проблемой, которая вызывает у нас панику
Если панически боитесь лифтов:
Неделю рассматривайте фотографии
Неделю стойте рядом с лифтом
Неделю проедтесь с кем-то в лифте
Потом попробуйте сами
Страх смерти
Чекое осознание смертности помогает перестать тратить время на ерунду
Концепция волнового эффекта
На тебя всегда кто-то смотрит
Ты влияешь не только на себя, на свое окружение, но даже на тех людей, которых никогда не видел
Так ты оставляешь след в мире и привносишь в него изменения
Это делает тебя бессмертным
Мотивацию быть сильным можно найти в понимании, что наше поведение влияет на близких нам людей
Никогда не сдавайтесь!