САМООЦЕНКА

ТЕТРАДЬ-ТРЕНИНГ



ИСТОЧНИК ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ И ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

ВИТАЛИЯ ВЛАСЕНКОВА

ИНСТРУКЦИЯ

1 Ответы на задания в этом тренинге будут достаточно объемные, поэтому я советую взять чистую тетрадь или обычные листочки, на которых вы сможете много писать. Старайтесь выполнять задания именно письменно.

2 Суть самостоятельной работы, в том, что вы берете ответственность за выполнение, не прикинуть, как сделали бы упражнение, когда все звёзды сойдутся, не накидать пару пунктов в уме, остальное потом никогда-нибудь, а найти полчасика на подумать и сделать. Всё начинается с мысли ;) Если вам нужен помощник и направляющий, то жду на своих консультациях.

3 Будьте честны с собой, отвечайте на вопросы опираясь на свои чувства и мысли, а не на то, как ответить «правильно». Копайтесь в себе, чем откровеннее вы будете с собой, тем лучше будет результат.

4 Пишите абсолютно все, что приходит в голову. Не думайте, что это глупости и их можно не записывать. Чем более подробными будут ваши ответы, тем быстрее и легче найдете свои ментальные ограничения.

ЗАДАНИЕ 1

Обязательно к изучению

Без чего можно надорваться в попытках улучшить свои отношения, свое здоровье, внешность, состояние? Без чего невозможен тот самый трансерфинг реальности и выстраивание своего событийного ряда так, как вы этого хотите? И, самое главное, без понимания чего невозможна здоровая самооценка? Это невозможно без понимания своих эмоций.

В этой тетради мы будем много говорить про эмоции:

- почему они так важны?
- что такое эмоции?
- как они влияют на наше здоровье и внешность?
- почему некоторые эмоции отнесли в грехи и там ли им место?
- как эмоции помогают нам достигать своих целей?
- ошибка, которую мы совершаем, отправляя себя в неврозы?

Зачем поднимать все эти вопросы в рамках тренинга про самооценку? Потому что, **первый шаг к здоровой самооценке - это понимание для чего нам нужны эмоции, какая в них нужность, полезность, о чем сигналит каждая.**

А пока у нас появляется негативное отношение к себе, из-за появления таких эмоций как злость, раздражение, зависть, ревность - о здоровой самооценке речи быть не может.

Наше отношение к эмоциям и отношение к себе, когда мы испытываем эмоции - основа, на которой строится здоровая самооценка.

Почему эмоции так важны?

Начнем с того, что вспомним, что качество нашей жизни зависит от результатов, которые мы получаем от принятых нами решений и выборов. Но! Наши решения и выборы целиком и полностью зависят от того гормонального фона в котором мы варимся. Т.е. **наши решения и выборы зависят от эмоций и чувств, в которых мы находимся на момент принятия решения.**

И если вы сейчас с гордостью подумали, что нет - «свои решения я принимаю руководствуясь логикой и здравым смыслом, и никакие эмоции на меня не влияют», то я вам скажу, что вы рано радуетесь!

Направление нашей логики целиком и полностью зависит от того, чего в нашей крови сейчас больше - кортизола или дофамина с эндорфинами.

Наш ум будет подбирать те аргументы и факты, которые помогут ему выстроить логическую цепочку поддерживающую эмоцию в которой мы находимся.

Перейдем к примерам, без примеров любая информация плохо заходит, поэтому их будет много.

Думаю, что не раз вы были в одной и той же ситуации, в которой ваши действия были совершенно разными.

1. Допустим, вам нужно уехать, но проезд кто-то заблокировал. В одном состоянии вы будете ругаться, скандалить, возмущаться, в другом состоянии вы проявите больше терпения, спокойствия, найдёте чем себя в машине занять, порядок в бардачке наведете, приборную панель салфеточкой протрете. В обоих случаях вы найдете достаточно логических аргументов, чтобы оправдать свои действия, ситуация при этом одна и та же, разный только вы.

2. Этот пример будет знаком многим, кто будет читать эту тетрадь.

Это посещение курсов, тренингов, семинаров, мастермайндов, когда мы находимся в компании единомышленников, людей со схожими целями и интересами, когда мы воодушевлены, окрылены. В такие периоды у нас сильный эмоциональный подъем, мы чётко видим свои цели, планы, желания, у нас есть силы, стремление и энергия к ним двигаться, мы готовы делать огромное количество действий, чтобы изменить свою жизнь. И наша логика нам в этом помогает, мы сразу представляем что кому делегируем, на что потратим время, что прочитаем, что изучим, с кем договоримся.

Но что происходит, когда курс, тренинг или общение с этой группы завершается? Мы возвращаемся в привычную среду и в нашей крови снижается количество дофамина, серотонина, окситоцина, отправляя нас в другое состояние. И мы вдруг понимаем, что и так норм живём и того, что есть достаточно, что и усилия требуют слишком много энергии, лучше её поберечь, и людей других напрягать не хочется. Логика меняется из- за смены состояния.

Если недостаточно убедительно, то вспомним пример из отношений.

Возьмём людей, которые строят пару. Когда 2 человека встречаются, они влияют на гормональный фон друг друга, в кровь выделяется больше окситоцина и вазопрессина, которые провоцируют одни отделы мозга работать активнее, а другие отключает вовсе. Почему психологи и советуют взять паузу и дистанцироваться, прежде чем принять какие-то важные решения связанные с отношениями. Это нужно для того, чтобы мы оценили происходящее свежим взглядом, с другой стороны, без влияния гормонов.

Нашей логикой рулят эмоции.

Эмоции управляют здравым смыслом.

Примите это как факт.

Даже на сознательном уровне мы прекрасно понимаем, что эмоции очень сильно влияют на рассуждения.

Думаю у вас были такие диалоги с людьми, когда человек, который сидит перед вами, достаточно подробно, с кучей доводов, аргументов и фактов вам объясняет почему у него что-то не получается или не выходит. А вы глядя на него говорите - да ты просто боишься. Потому что прекрасно понимаете, что логика построена на страхе.

Хорошая новость в том, что мы можем влиять на свой гормональный фон, помогая своему мозгу подбирать аргументы и факты, которые позволят выстроить логические цепочки, которые, в свою очередь, приведут к более качественным решениям, действиям и результатам.

Именно эмоции являются тем ключом, который поможет нам сознательно влиять на качество своей жизни, но это невозможно без понимания, а что такое эмоции и как ими пользоваться.

Что такое эмоции.

Эмоции сформированы эволюцией, также как наши руки, глаза, ноги и отвалившийся хвост. Эмоции на нас сваливаются не просто так, в рандомном порядке, чтобы мы фигней страдали: «на тебе стресс, а то скучно живешь». Нет.

Эмоции, нам помогали выживать, без эмоций мы бы исчезли как вид с лица земли или до сих пор бы жили как неандертальцы и не смогли построить общество, которое не только помогло нам выжить, но и стать доминирующим видом на планете.

Например, эмоции стыда и вины, которые сейчас активно демонизируются и пропагандируются как абсолютно деструктивные и мешающие жизни человека. Но благодаря этим эмоциям у нас есть чувство

ценности жизни другого человека. Стыд и вина начали появляться тогда, когда наши предки поняли, что в социуме вместе выживать проще, чем поодиночке. Когда стали образовываться первые общины, люди начали делить обязанности между собой, кто-то хворост собирает, кто-то ягоды, кто-то охотится, кто-то сидит с детьми, кто-то охраняет жилище. И представьте, что кто-то из этой общины захотел и за что-то убил другого человека, за хорошее место у костра, кусочек еды или набедренную повязку. Он убил не просто человека, он убил важную единицу для общины, которая выполняла обязанности, влияющие на всех, вся община оставалась без еды или охраны. Человека, который провинился, либо исключали из племени, либо выгоняли, либо убивали. Как результат, этот человек не передавал свои гены, потому что оставался один, а те, кто регулировал свое поведение чувствами стыда и вины, они оставались в общине и выживали, вследствие чего имели возможность передать свои гены.

Поэтому мы, как потомки тех выживших людей, обладаем этими чувствами. Благодаря появлению чувств стыда и вина, мы ездим на машинах, ходим в пятерочку, сидим в интернете, а не прыгаем по деревьям с дубинкой наперевес, убивая и насилуя друг друга. Современный прогресс стал возможен только потому, что люди стали объединяться в группы, делясь ресурсами друг с другом, а не отбирая их по первому хотению и всё это стало возможно благодаря эмоциональному саморегулированию.

Основная проблема людей в том, что мы не смотрим в причины появления эмоций, мы их не понимаем и стараемся всячески отгородиться от чувств, которые испытываем, особенно от тех, которые считаем негативными, лишь бы этого не испытывать.

Особенно для нашей западной культуры это характерно - разделять и противопоставлять такие понятия, как разум и эмоции. Есть даже такое выражение: «будь разумным человеком, не поддавайся эмоциям».

Но, парадокс в том, что **эмоции это продукт разумной деятельности человека.** Это способ разума передать сигнал сознанию, чтобы обратить его внимание на что-то важное.

Когда я говорю слово «разум», я имею в виду не ту часть сознания, которая запоминает список покупок или болтается в воспоминаниях и страданиях по бывшим, а ту функцию нашего тела, которая контролирует нашу жизнедеятельность.

Без участия нашего сознания, мозг совершает тысячи операций в секунду, получаю информацию от каждой клетки нашего тела о том, что происходит внутри нас и снаружи нас. Мы слышим, видим и ощущаем кожей гораздо больше, чем способны осмыслить.

Вспомните популярную картинку с айсбергом, где подсознание это нижняя часть, а сознание – верхушечка. Наше сознание не способно справиться с тем количеством информации, которое поступает в мозг и им анализируется, но у нас есть источник связи, через который наше тело и разум как бы дозванивается до сознания, чтобы обратить его внимание на что-то важное.

Давайте сразу приведу простой пример. Допустим, вы в лесу собираете малину с куста и так увлечены, радуетесь, что нашли эту прекрасную поляну. Но тут, вашу идиллию нарушает внезапно нахлынувшее чувство беспокойства, если вы его не проигнорируете и обернетесь посмотреть, то можете увидеть на другой стороне полянки медведя, который офи...обескуражился от такого наглого вторжения на его территорию. Что произошло? Пока вы радостно скакали между кустами, мозг собрал информацию - нос уловил запах не характерный для малины, уши услышали звук, отличающийся от колыхания веток, кожа приняла какие-то колебания, исходящие от живого существа. Всё, анализ проведен. Включается сигнал

«ATTENTION», сознанию подан импульс, который должен выдернуть его из приятной неги, чтобы принять волевые решения для спасения.

У эмоций всегда есть причина, потому что это результат анализа внутренних параметров нашего тела, состояния органов, крови, параметров внешней среды, оценка нашего опыта, знаний, информации и нейронных связей. Все это сканируется мозгом и выдается как обратная связь. Задача сознания разобраться в причинах и увидеть где сбоит.

Эмоции, еще можно сравнить со значками на приборной панели автомобиля. Приборная панель нужна, чтобы понимать, что происходит внутри машины, а если на автомобиле еще и камеры с парктрониками стоят, то лучше понимать, что происходит вне ее. Что будет, если мы начнем игнорировать сигналы на приборной панели?

Допустим, загорелось топливная лампочка. Вы же не будете залеплять ее изолентой, чтобы видно не было, включать музыку погромче, чтобы пикающий звук не доставал, не будет переключаться на беседу с пассажиром, чтобы эта раздражающая лампочка не доставляла вам неприятных ощущений.

С машиной, мы ничего такого не делаем, потому что понимаем, что последствия игнорирования обойдутся дороже, а с собой мы как раз так и поступаем.

Мы стараемся отстраниться, переключиться, подавить, поменять эмоции, вместо того, чтобы увидеть их причины.

Например, эмоция зависти. Как она появляется: мозг, просканировал состояние вашего здоровья, условия среды, поступающую информацию и выдал сигнал - у нас нехватка ресурса. Нам нужно, как вот у той девушки, которая улетела на Мальдивы, нам нужен такой же гормональный фон, который изменит состояние нашего здоровья и психики.

Что же делает большинство людей почувствовав зависть? Это грех. Это плохо. Я не хочу ее испытывать. Она делает меня ужасным человеком. То есть, вместо того, чтобы посмотреть причины: я давно не отдыхал, не был на природе, не расслаблялся, человек еще больше замучивает себя самобичеванием.

Исправлять всегда нужно причину, а не эмоцию, только так изменится происходящее.

Понимание эмоций - это взаимодействие с гениальным биокомпьютером, который заложен в нас природой, который оценивает терабайты информации, поступающей ежесекундно.

Как еще эмоции влияют на нашу жизнь.

Они очень сильно влияют на наше здоровье и на нашу внешность, потому что буквально оседают в нашем теле. Как это происходит? Одновременно с включением эмоции, мозг выбрасывает в кровь гормоны, нейромедиаторы, приводит в тонус разные группы мышц. Это происходит для того, чтобы подготовить тело к совершению действий, которые обеспечат нам выживание.

Например, почему мы резко бледнеем, когда испытываем страх? Происходит отток крови от поверхности тела, чтобы уменьшить потерю крови в случае ранения. Это механизмы инстинкта самосохранения, которые формировались и закреплялись миллионы лет.

Когда мы злимся, гневаемся, наш мозг включает протокол мобилизации - сужаются кровеносные сосуды, повышается частота сердцебиения, увеличивается скорость обменных процессов, повышается работоспособность мышц - человек становится выносливее и быстрее. Эта эмоция передалась нам от предков, которые смогли защитить свое жилище, припасы и семью от хищников или нападения других людей, благодаря тому,

что в их теле произошла биохимическая реакция с гормоном норадреналином.

Только у древних людей вряд ли были проблемы со здоровьем, вызванные злостью, потому что для выживания им приходилось много передвигаться и эти гормоны расходовались благодаря работе мышц и активному движению. Современному человеку сложно перерабатывать гормональный коктейль, который вызван злостью, потому что противник не такой очевидный, а образ жизни малоподвижный.

А так как мы живем в большом социуме, то раздражающих нас факторов довольно много. Наши интересы, границы и ценности подвергаются атакам довольно часто - мы злимся на коллег, на близких, на людей в общественном транспорте. И когда мы не ищем способ решения этих конфликтов, мы не помогаем своему телу перерабатывать выделившуюся энергию и способствуем разрушению нашего организма. Из-за сужения сосудов и чрезмерного тонуса мышцы, одни группы органов недополучает питание, кислород, полезные вещества, другие органы из-за усиленного давления начинают быстрее изнашиваться.

Таким образом, нарушенный биохимический дисбаланс и ухудшение кровотока приводит к образованию различных новообразований, болезней, воспалений.

Ещё и поэтому важно разбираться в природе своих эмоций, для того, чтобы уметь восстанавливать свое здоровье и тело, ведь без здоровья нам уже мало, что интересно и нужно.

Почему некоторые эмоции отнесли в грехи?

Эмоции зависти и гнева являются самыми сильными по выбросу гормонов и нейромедиаторов, которые должны запустить активные действия,

движение вперед, чтобы отстоять свои границы, свой выбор, получить желаемое.

Но часто или почти всегда, так бывает, что эмоции гнева и зависти толкают нас на действия, которые принесут много дискомфорта. Поэтому люди предпочитают в них не идти, потому что там нужно поднапрячься: изменить свои привычки, чему-то научиться, от чего-то отказаться.

А когда человек выбирает не идти в сложности для достижения желаемого, тогда либо тело начинает болеть и разрушаться, не выдерживая гормональный дисбаланс, который появляется в результате продолжительного нахождения под одной эмоцией, либо еще хуже - человек может выбрать какие-то негативные действия по отношению к другим людям, которых считает причиной появления неприятных ему чувств.

Поэтому эти эмоции и отнесли в грехи, забыв, что действия могут быть как со знаком «-», так и со знаком «+».

Злость и зависть запускают в нас движение, желание прийти к цели. Они сопровождают нас с самого рождения, ребенок кричит, когда хочет вернуться в комфорт и требует, чтобы его покормили и сменили подгузник, злится, когда хочет доползти до игрушки, сделать первые шаги – и он достигает своих целей, потому что использует ту энергию, которую дает ему злость.

Грех – это не эмоции.

Грех – это неумение и нежелание выстраивать контакт со своей душой и телом.

Как эмоции помогают нам достигать наши цели

Во-первых, эмоции помогают нам прощупывать и находить тонкие и слабые места своего мышления.

Разбираясь с вопросами: почему я так интерпретирую события, почему я приписал этому такой смысл, почему у меня эта мысль вызвала такую эмоцию? Мы можем очень сильно расширить свое восприятие и изменить картину мира, что приведет нас к новым идеям и действиям.

Во-вторых, когда я знаю какие цели передо мной стоят, я знаю, сколько энергии на них мне потребуется. Энергию мы берем из нейромедиаторов, которые благодаря эмоциям попадают нам в кровь. Знания о том, какие действия нужны, чтобы получить нужные нейромедиаторы открывают дорогу в дивный мир личной реализованности.

В-третьих, контакт со своим телом и эмоциями позволит нам открыть в себе сверхспособность, которая в народе называется «чувствовать ж*пой». Мозг обрабатывает информацию быстрее сознания - это факт.

Пример. Так бывает, что вы можете договориться с человеком о каких-то общих делах, но в процессе общения, вы понимаете, что этот человек вам не нравится. Чуйка ваша подсказывает, что что-то не так, что он вам неприятен, но сознательно вы можете себе объяснять – мы уже договорились, я пообещал, потратил время человека, отказывать уже неудобно, некрасиво передумать и кинуть, что обо мне подумают, деньги уплочены, не хочется потерять задаток и т.д. А потом происходит так, что человек каким-то образом не выполняет свои обязательства или как-то вас подводит, подставляет и вы восклицаете: «вот как знал, что нужно было отказаться от работы с ним, надо было пятую точку слушать!» Но это не пятая точка подсказывала, это мозг давал сигналы через эмоции. Он просканировал человека, его мимику, запах, тембр, скорость речи жесты, телосложение позы и выдал заключение – он некомпетентен, с ним дел лучше не иметь.

Нашему мозгу доступно куда больше информации, чем мы можем себе представить.