

МИССИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ: КАК ПОНЯТЬ КТО ТЫ ЕСТЬ И ЧЕГО ДОСТОИН?

автор: Юлий Ляшенко

сайт: www.yulij.com

блог в телеграм: https://t.me/prostoy_psiholog

Вступление

Настало время потрясений. К нам пришли волшебные вирусы, глобальные перемены и прочие кошмары из вечерних новостей. Потеря работы, снижение доходов и изменение привычного уклада жизни вызывают беспокойство и напряжение. Что будет завтра — непонятно. Казалось бы, в такой ситуации совсем не до саморазвития и поисков предназначения. Но именно укрепление внутреннего состояния открывает глаза на то кто ты есть и чего достоин. Жаль, что я понял это далеко не сразу.

В 2016-2018 годах у меня был небольшой бизнес — магазин фермерских продуктов. Модная на тот момент тема. Основной ассортимента была качественная молочка и полуфабрикаты. Такие товары не продавались в продуктовых сетях т.к. выпускались небольшими хозяйствами. Первый год я зарабатывал клиентуру, вёл страницы в соцсетях, давал рекламу. Благодаря этому, за

качественными продуктами люди приезжали из других районов, появились постоянные покупатели.

Зимой 2017 начались проблемы. Главный поставщик стал постоянно косячить с ассортиментом и качеством. Клиенты жаловались, что пельмени при варке стали превращаться в кисель. А полуфабрикаты давали половину выручки. Часто какого-то товара могло просто не быть, а люди уже к нему привыкли. Всё это приводило к потере постоянных покупателей и снижению прибыли.

Стараясь всё разрулить, я влез в большие долги, искал новых поставщиков, менял ассортимент, делал доставку, вкладывался в рекламу и даже замахнулся на открытие новой точки. Но долги росли, прибыль падала и по итогу не было другого варианта, кроме как закрыться. Я всё просрал и остался ни с чем! Последней каплей стала страшная авария, в которой я чудом не пострадал, тачка была в хлам разбита.

Я был в жёсткой депрессуе и чувствовал себя ни на что не годным дерьмом. Такой эмоциональной и финансовой жопы со мной раньше не случалось. Я плохо спал, мало ел и выглядел как смесь рвоты и зевоты. Мне казалось, что я самый конченный, подвёл жену и всех родных. Я в полном моральном упадке, с долгами, без работы — начинаю прибухивать. Любимая, видя какой трэш со мной твориться, советовала обратиться к знакомому психологу. Но я всё тянул резину.

Мои страхи

Раньше у меня была целая куча страхов. Например, в юности я боялся общаться с девушками. Когда работал в офисе, дрожал перед кабинетами начальства. Занявшись бизнесом, я боялся высказать претензии поставщикам, когда товар не приходил вовремя. Но больше всего я боялся осуждения со стороны родителей и родственников, когда я делал что-то не так, как они хотели.

В общем, боялся выглядеть каким-то неадекватным перед другими людьми. Или что меня отругают, как нашкодившего щенка. В такие моменты у меня краснело лицо, потели ладони, мысли разлетались, голос будто застревал в горле и я не мог выдать и слова.

Такие страхи я оправдывал природной застенчивостью, особенностями воспитания и характера. Пытался бороться с ними силой воли от чего они становились еще сильнее.

После аварии я боялся сесть за руль. В машине у меня начинались панические атаки, даже когда я сидел на пассажирском. Свой страх вождения я никак не мог понять и тем более оправдать. Ведь раньше я уверенно чувствовал себя за рулем. Я просто не понимал, что со мной происходит. Это стало переломным моментом в моей жизни и я всерьез задумался о том, что мне делать со своими страхами. Но больше меня беспокоил вопрос о том, что мне вообще делать по жизни?

Миф о предназначении

О своём предназначении, я рассуждал просто. Если у меня не получилось с розничным бизнесом, значит есть что-то, что у меня обязательно получится. Это и будет моим предназначением. Но как его найти? С этим вопросом я пошёл в интернет и вбил в поисковик заветную фразу: "Как найти свое предназначение?".

Так я узнал, что предназначением занимаются разные астрологи, нумерологи и прочие шизотерики. Чуть более адекватными выглядели тренинги по поиску предназначения, авторы которых пели песни об уникальных методиках, которые точно помогут понять что делать по жизни.

Я бродил по ссылкам целый год, от одного источника информации к другому. Бесконца проходил тесты, читал статьи, делал упражнения, смотрел видео. Все эти поиски ответов по дате рождения и расположению планет будут полезны, если вы хотите нащупать предрасположенности и варианты развития своего ребёнка. Но когда человек уже взрослый, предсказания по звёздам делать поздно, уже всё случилось. Информация о собственных "скрытых талантах", упражнения в духе "запишите, чем вы займетесь в последний год своей жизни" - все это не дало никакого результата.

Потому, что я просто боялся что либо начинать, боялся что у меня снова нихрена не получится, также как не получилось с бизнесом. Боялся во всем этом себе признаться. Я толком не мог ничего придумать и отметал

один вариант за другим. А уж сколько было бестолковых начинаний. Я проходил курсы кондитеров, программистов, фотографов, несколько месяцев проработал администратором ресторана, потом снова возвращался к офисной работе, потом снова какие-то курсы...

Мы думаем, что мы пипец какие особенные и нам подавай тоже что-то мега-особенное с подвывертом. Мы думаем, что нужно повить на полную луну, посидеть в позе лотоса, зажечь свечей, поделаться ещё каких-то дурацких действий и уж тогда точно придёт оно – ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ (произносить с предыханием). Вместо реальной работы над собой, над своими страхами нам пихают гороскопы-хреноскопы, тренинги по смыслу жизни и прочую попсовую духовность. Но чем больше расчищено ментальное говно, чем мир воспринимается более реальным, тем в нём легче найти себя.

Если в двух словах, то пока человек не решил базовых проблем, то до предназначения ему как до луны. Когда проблемы решаются, то путь становится открыт и предназначение приходит в гости само. Потому, что очень сложно идти к свету, сквозь плотную пелену из страхов. Когда вы избавитесь от страхов (сомнений, неуверенности). Вы найдёте истинного себя и начнёте делать то, что давно хотели.

Главная ошибка

Поймите, нет никакого каталога с перечнем предназначений в котором указана ваша уникальная миссия по спасению мира. Предназначение не ищут. Его

создают! Поняв это, предназначение находит вас само. Вы просто перестаёте искать и начинаете делать. Ошибаться, набираться опыта, падать, подниматься, снова делать. Из этого и рождается предназначение. Из делания! А не сидения на попе ровно и раздумий о том, чем бы себя эдаким занять.

Представим, что вы долго искали, думали, сомневались и в итоге бросили эту затею с поиском предназначения. Что будет если вы продолжите жить по старому? Что будет если вы и дальше будете принуждать себя делать то, что вам не нравится? В таком случае ваш мозг неосознанно примет самое простое решение:

– Не нашёл для чего предназначен?

– Значит ты не предназначен вообще ни для чего. Беспольный человек.

Такой неосознанный вывод будет вызывать уныние и засасывать в воронку стресса. Как только вы решили, что вас не устраивает ваша текущая жизнь. С этого момента, вы уже не сможете спокойно жить по старому. Вы либо начинаете меняться сами (менять свои привычки, род занятий, окружение) либо переживаете по поводу собственного бездействия. А значит, пока вы не вернете себе уверенность и не избавитесь от страхов вы не успокоитесь.

Неудача это не страшно

Многие люди настолько зациклены на потенциальном провале, что рискуют упустить то хорошее, что скрывается в новом опыте. Представьте, что вы обосрались (в прямом смысле). А теперь представьте, что вы обосрались прилюдно. Второй вариант более трагичный, хотя произошло одно и то же. Страх неудачи идёт бок о бок со страхом чужого мнения, критики и оценок. Потому, что страшна не сама неудача, страшно выглядеть нудачником перед другими людьми.

Все страхи, кроме реальной угрозы жизни и здоровью это самообман. Страхи существуют только в виде фантазий о будущих неприятностях. Например, страх начинать с нуля, страх потерять привычный уровень жизни, страх конкуренции, страх недовольства клиентов. Все эти страхи заставляют топтаться на месте и переживать о впустую уходящем времени.

Да, если вы решите заняться своим предназначением по началу не всё будет идти как по маслу. Но чем вы рискуете, когда начнете делать и ошибаться? Вы рискуете только вот этим образом жизни, который есть прямо сейчас. Он вас реально устраивает?

Способы победить страх

Большинство страхов возникают в детстве, особенно в возрасте до 3 лет. Как раз в период активного обучения. Поэтому для ребенка совершенно нормально бояться, к примеру, родительского осуждения. Чего не скажешь о

взрослом человеке, который продолжит точно также бояться того что о нём скажут и подумают.

Но почему одни люди прут на пролом к своим мечтам и предназначению, а другие панически боятся любых перемен? Если ты уже понял, что перемены тебе нужны, как воздух. Почему нельзя просто так взять и выключить этот назойливый страх?

Ответ прост: у нашего бессознательного есть «защита от дурака». И не зря! Представьте, если бы каждый недалёкий человек мог по первому желанию залезть в недры своей психики и исправить там любые страхи, возникшие в детстве. В том числе помогающие выжить! Возможно это пустило бы эволюцию под откос.

К счастью психология знает, как справиться со страхом наверняка. Хотя есть и другие способы. Давайте их рассмотрим.

Способ первый: ждать когда пройдет само

Да, страхи могут проходить со временем. Но для этого нужно состояние еще большей угрозы, с которого можно взглянуть на свой жизненный опыт. Например, люди после клинической смерти или чудом спасшиеся в авиакатастрофе, часто полностью меняют свою жизнь, переосмысливают, становятся новой личностью.

Способ второй: самостоятельная работа

В интернете можно найти разные советы о том, как избавиться от страха. Все они сводятся к тому, что нужно как-то по особенному подышать, подвигаться, помедитировать когда возникает страх. Или нужно страх как-то изобразить в виде рисунка, потанцевать страх, пропеть страх... И якобы это должно помочь.

Я пробовал заниматься разными техниками и делал упражнения. Их эффект был в том, что я всего лишь на время успокаивался. Например подышал 5 минут, помедитировал и можно садиться за руль. Этого хватало на те же 5 минут езды, а потом страх возвращался.

Есть уникамы, которые советуют перебарывать себя, преодолевать, иди на свой страх! Если бы все было так просто, то клаустрофобия (боязнь закрытых пространств) лечилась бы за один сеанс запиранием человека в шкафу.

Страхи это то, что находится внутри вас. Их так-же сложно проработать самостоятельно, как сложно самому себе вырезать аппендицит. Да, можно читать книги, смотреть передачи по психологии, делать упражнения, все понимать и осознавать. Но в реальной жизни эти знания не будут работать, поскольку перемен на бессознательном уровне не произошло.

Способ третий: успокоительные препараты и алкоголь

У некоторых людей алкоголь провоцирует еще больший страх. Но вы и так понимаете, что этот вариант не лучший способ борьбы со страхом. А успокоительные лекарства всего лишь притупляют нервную систему и при их отмене все не проработанные страхи возвращаются.

При сильных страхах врачи часто назначают сильнодействующие препараты, такие как Паксил и Атаракс. Открываем инструкцию, читаем побочные эффекты: сонливость, бессонница, судорожные припадки, потливость, головокружение, сухость во рту, задержка мочеиспускания, запор.

Получается, за возможность пожить без страха вы расплачиваетесь собственным здоровьем. Оно вам надо? Меня тоже смущала перспектива возить в бардачке машины горсть таблеток.

Способ четвертый: помощь психолога или психотерапевта

Казалось бы, если эта штука психологическая, то и решать ее должны психологи. Но к какому пойти? На сегодня в мире более 400 направлений в психологии. И все кричат, что справляются со страхами "на ура". Это мягко скажем, далеко не так.

Неспециализированные психологи и терапевты обычно не понимают ни сути, ни глубины проблемы, ни методов

лечения. Как и с приемом успокаивающих лекарств — большинство специалистов работает с симптомами, а не с причиной.

А причина заключается в том, что наше тело накапливает реакции на страх в виде телесных зажимов. Особенно если это были подавленные эмоции, то есть человек вовремя не проорался и не выплеснул это наружу. Но почему же люди думают, что страхи оставляют свои следы только в мозге и работают только с психикой?

Вот у меня была чисто телесная реакция при вождении автомобиля: дрожь, сердцебиение, потеют ладони, комок в горле, скованность в теле. Я много раз пытался порешать свой страх у себя в голове сам и с помощью специалистов. Потом подходил к машине и удивлялся, почему меня опять колбасит?

Но ещё больше я удивился, когда понял, что страх снова попасть в аварию ничем не отличается от страха любой другой неудачи. Независимо от ситуации у страха одна и та же телесная природа.

Если у вас много страхов, вы как будто держите две гири по 20 кг, но изображаете, что вам легко их держать, как будто они не имеют никакого веса. Потом вы прорабатываетесь бросаете гири и ваше поведение автоматически становится более свободным. Свободным в выборе кем быть и что делать.

Если вы хотите воплотить в реальность своё предназначение. В текущем психологическом состоянии вы этого достичь не сможете. Потому, что тело-то осталось прежним и реагирует оно по-прежнему. Тело это и есть бессознательное! Именно тело (бессознательное) включает неприятные ощущения, когда возникает страх. Большинство специалистов умеют только рассуждают о бессознательном. Но не знают, как именно с ним работать.

Таким образом очевидно, что долгие разговоры о страхах и попытки лечить симптом, а также «распивание чаев и отлёживание кушеток» не приближает к решению. Это как если бы вместо того, чтобы быстро вытащить занозу, врач бы часами и месяцами расспрашивал своего пациента, как он познакомился с занозой, что думал в момент попадания занозы в кожу и т.д.

Моё предназначение

Предназначение всегда было у меня перед носом. Любой ответ на самый мучительный вопрос должен быть максимально простым. С юности я любил читать книжки по психологии и саморазвитию. Они помогали мне лучше понимать себя и окружающий мир, но были совершенно бесполезны против моего тяжёлого эмоционального состояния.

Несмотря на это, к консультациям психологов я относился скептически, так как сам мнил себя экспертом в этом вопросе. Но когда находишься на дне, любые попытки изменения ситуации выглядят разумными, к тому же других вариантов и не было.

Проработав собственные страхи я сильно втянулся в психологию. Изучив доступную литературу о влиянии страхов на тело, я стал кое-что понимать в методах работы со страхами. Постепенно на основе опыта в качестве клиента и знаний полученных во время получения психологического образования, я стал практикующим психологом.

Я раз за разом возвращался к психологии. Сомневался в себе, бросал, придумывал дурацкие отговорки. Но меня всегда тянуло к знаниям о мышлении и поведении людей. Проработав собственные страхи, я просто пошёл туда куда меня всегда тянуло.

Поймите, нет никакого предназначения, которое лежит за гранью вашего каждодневного выбора, на который встал ваш мозг. Ваше предназначение всегда было с вами, просто вы боялись его себе озвучить!

Мой подход к работе со страхами

Основа моего подхода — переход от образного восприятия травмирующих ситуаций в ощущение внутри тела и поиск опыта, который привел к данному симптому. Другими словами, моя задача найти и изменить травматический опыт, в котором страх возник в самый первый раз. А затем, изменить способ действия программ в бессознательном, которые отвечают за возникновение страха. В работе я использую такие методы как регрессивная терапия (К. Бэньян), проработка

психосоматики (В. Макулов), терапия частей (Ч. Теббетс) плюс собственные наработки.

Я убеждён, что каждый человек достоин добиться своих целей и стать счастливым. Но важно понимать с какими переменами в жизни вам предстоит столкнуться, когда начнёте избавляться от страхов. Да, можно проработать эмоциональные реакции и телесные зажимы. Но за этим должны последовать шаги к переменам. Если человек не готов менять привычный уклад своей жизни, я ничем ему помочь не смогу. Увы, я не волшебник.

Проблема страха приходит не только через голову, но и тело. Поэтому и уйти должна тем же способом. На сеансах проработки мы высвобождаем информацию, записанную в травмирующих событиях. И записываем новые — здоровые и способствующие гармоничной жизни выводы.

Не буду грузить вас сложными терминами, скажу проще. Я работаю методами, которые сработали на мне и многих моих клиентах. А значит я могу помочь и вам.

Каждая консультация у меня заканчивается тестом результата в реальных условиях. Например, если вы боитесь выступать публично, то после консультации выходите и выступаете публично перед случайными людьми. И сразу становится ясно, сработало или нет.

С каждым новым клиентом провожу (20-30 минут созвон в WhatsApp) разбор его ситуации. И если могу помочь — берусь.

Не претендую на какую-то роль в вашей жизни. Ко мне нужно относиться как к инструменту достижения своей цели. Я знаю, как вам помочь, либо не беру в работу.

Пожалуйста, не звоните по указанному тут номеру (я часто занят с клиентами и не смогу ответить). Пишите в Телеграм или WhatsApp!

Напишите и мы запланируем с вами диагностический созвон.

Написать в WhatsApp: <http://wa.me/+79184180910>

Написать в Telegram: http://t.me/yulij_lyashenko

Подпишитесь на мой телеграм канал: https://t.me/prostoy_psiholog

Больше информации о консультациях на моем сайте: www.yulij.com