

Оглавление

Введение. Несчастливое большинство	3
Секрет № 1. Выйдите из гипноза	12
Секрет № 2. Рабство или свобода	28
Секрет № 3. Искусство принимать себя	49
Секрет № 4. Проблема сознания	65
Секрет № 5. Я невиновен, ты невиновен	88
Секрет № 6. Позитивная сила любви	106
Секрет № 7. Разум — ваше личное дело	119
Секрет № 8. Золотой ключ творческого воображения	135
Секрет № 9. Выбор конечной цели	153
Секрет № 10. Вы заслужили отдых сегодня	181
Секрет № 11. Время вашей жизни	194
Секрет № 12. Как преодолеть страх и беспокойство	209
Секрет № 13. Идите вперед благодаря положительной коммуникации	219
Секрет № 14. Позитивное ментальное отношение	247

Искусство принимать себя

Признание собственной значимости — это еще один решающий фактор формирования абсолютной уверенности в себе.

Давно доказано: НЕВОЗМОЖНО СТАТЬ ЛУЧШЕ ТОГО, ЧТО ВЫ О СЕБЕ ДУМАЕТЕ, то есть как вы *относитесь* к себе, основываясь на согласии с собой. Эти чувства преимущественно запрограммированы в подсознании с раннего детства.

Положительная самооценка — это не *рассудочное* принятие талантов или достижений. Это *личностное* согласие с собой. Положительная самооценка ни в коем случае не является проявлением эгоизма. Вы не влюблены в себя, как эгоцентрист. Вы просто признаете свои уникальность и ценность, не пытаетесь произвести впечатление на окружающих своими достижениями или материальным достатком. По большому счету, любители похвастаться и покичиться демонстрируют классический симптом *низкой* самооценки.

С первого взгляда нередко кажется, что многие люди обладают положительной или высокой самооценкой. Но на самом деле это не всегда так. Одна из величайших трагедий нашего времени в том, что многие лидеры, великие учителя, изобретатели и художники, внесшие огромный вклад в развитие человечества, были жертвами низкой самооценки. Некоторые наиболее достойные восхищения исторические фигуры пристрастились к наркотикам, алкоголю и даже пошли на самоубийство, только чтобы убежать от своего «Я», которое они не могли принять, а зачастую даже ненавидели.

От формирования положительной самооценки зависит не только обретение счастья. Это фундамент, на котором будет возводиться вся ваша жизнь. Если вы настроены прийти к жизни, о которой мечтаете, то к данной задаче вы обязаны отнестись более чем серьезно. В противном случае самооценка с возрастом будет лишь понижаться, пока вы не окажетесь среди людей несчастных или, что гораздо страшнее, склонных к самоубийству.

Для формирования высокой самооценки необходимо прежде всего разобраться, как формируется низкая самооценка и как она проявляется в людях.

Начнем сначала

Существуют три основные причины низкой самооценки. Первая — целый набор пораженческих убеждений, представлений и ценностей, перенятых у родителей. Вторая — уникальный набор упреков и порицаний, приобретенных за школьные годы, начиная с искаженных и ложных понятий, навязанных учителями, и заканчивая разнообразными тестами на профессиональную пригодность и тестами IQ. Третья причина объединяет религиозное воспитание с чрезмерным акцентом на чувстве вины и недостойности. Несмотря на то что факторов, способствующих формированию низкой самооценки, гораздо больше, эти три — самые важные. В данной главе мы познакомимся с первым из них.

Общепризнанным является факт, что низкая самооценка родителей во многом обуславливает нашу собственную оценку. В большей степени это относится к матерям, ведь с ними мы проводим ту часть нашей жизни, когда особенно восприимчивы и впечатлительны. Поскольку большинство взрослых живут в соответствии с ложными убеждениями, представлениями и ценностями, все это, словно заразная болезнь, передается детям посредством отношений, действий и влияния. Если родители живут с ощущением собственной

неадекватности и неполноценности, дети чувствуют себя точно так же и в результате теряют способность справляться даже с простейшими жизненными задачами, не важно, дома или в школе. По большому счету, ложные предположения родителей превращаются в «факты» жизни детей. Далее вы узнаете, почему так происходит.

С момента рождения и примерно до пяти лет ваш мозг развивался стремительными темпами. Психологи называют это периодом ускоренного развития (*периодом накопления*), когда мозг получает основополагающую информацию, важнейшие впечатления, благодаря которым формируются модели поведения. Нетрудно заметить, что если в это время для родителей характерна низкая самооценка, то впечатлительное сознание детей легко впитывает их отношение к жизни.

Зарождение низкой самооценки происходит с первой ошибкой, когда ребенка называют «плохой девочкой» или «плохим мальчиком». Он неверно интерпретирует эти слова, убеждая себя в том, что *он* «плохой», когда на самом деле «плохими» были только его *действия*. Вообще, плохих детей не бывает. Единственное «плохое» качество любого ребенка — это отсутствие *знания* того, что дает положительные результаты.

Понятное дело, что есть определенные вещи, которые детям делать не следует и которые требуют дисциплинарного воздействия. Но сами по себе они ни в коем случае не делают ребенка плохим. Когда вы слышали от взрослых «плохая девочка» или «плохой мальчик», то немедленно отождествляли себя со своими поступками вместо того, чтобы признать: поступки — всего лишь *средство для удовлетворения первостепенных потребностей*. Если ребенку не объяснить это в раннем возрасте, он будет считать себя плохим и, как следствие, в дальнейшем будет страдать от чувства неполноценности и неадекватности, запрограммированного в подсознании. Позже подобные чувства проявятся в форме стыда, самоосуждения, угрызений совести и, что хуже всего, вины.

Низкая или негативная самооценка формируется и посредством сравнений. Когда родители сравнивают ребенка с братом, сестрой или в особенности с посторонним человеком, детское чувство неполноценности лишь глубже пускает корни. Исходя из недостатков, которые его вынудили принять как часть своей личности, ребенок начинает сравнивать себя с ровесниками, которыми восхищается. Веря, что они обладают большей силой, популярностью, способностями и уверен-

ностью, он полностью отдается во власть чувства неполноценности. Если бы родители могли замечать критические нападки словами поощрения, вроде «Ты слишком хороший (хорошая) мальчик (девочка), чтобы позволить случиться такому», подобного негативного программирования можно было бы избежать.

Отсутствие признания со стороны родителей — это вторая ошибка воспитания. Большинство взрослых слишком мало внимания уделяют детским чувствам, желаниям и мнениям, говоря им стандартные банальности, вроде «Детей должно быть видно, но не слышно!» или «Мать/отец знают лучше!». Нередко протест детей воспринимается ими как личное оскорбление или возмутительное неуважение. Авторитетнейшие психологи согласны с тем, что подобное отношение — свидетельство низкой родительской самооценки, находящей выражение в стремлении всегда быть *правым*.

Не может не пугать огромное число родителей, которые считают, что дети обязаны быть тем, кем они сами страстно мечтали, но так и не сумели стать, реализовать их мечты и устремления. Взрослые заставляют детей жить жизнью, которая им не подходит. Однако следует понимать: ребенок не может соответствовать завышенным

стандартам просто потому, что у него нет для этого эмоциональных, интеллектуальных и физических способностей.

Внешность также является одной из важнейших причин заниженной самооценки. Огромное количество детей страдают от физических, умственных или эмоциональных недостатков. Если постоянно говорить, что ребенок «слишком толстый», «слишком высокий», «слишком низкий» и т. д., то у него разовьется стойкий комплекс неполноценности, избавиться от которого впоследствии будет крайне сложно.

Некоторые родители уделяют чрезмерное внимание деньгам и материальному достатку. Дети привыкают к этому и становятся заложниками материалистического образа жизни. Многие из них женятся или выходят замуж ради денег и потом платят слишком высокую цену за то, что имеют.

Если материальному благосостоянию уделяется чрезмерное внимание, нет ничего удивительного, что ребенок, вырастая, привыкает тратить деньги, которых у него нет. Он часто приобретает ненужные вещи с целью впечатлить незнакомых людей. По мере того как материализм разрушает детское восприятие собственной значимости, ребенок все больше и больше привыкает к гонке

за богатством, через которое компенсируется комплекс неполноценности.

В предыдущей главе рассказывалось о серьезной ошибке большинства родителей, не занимающихся формированием самодостаточности в своих детях. Слишком давящие или потакающие родители, люди с чрезмерно развитым чувством собственности превращают своих детей в эмоциональных инвалидов. Лишенные необходимой мотивации, дающей силы встречать любые жизненные ситуации с уверенностью и спокойствием, эти дети мешкают и выбирают путь наименьшего сопротивления. Отсутствие самодостаточности влечет за собой чувство неадекватности, что, в свою очередь, формирует заниженную самооценку.

Вопреки сложившемуся мнению, воспитание детей, основанное на системе поощрения и наказания, гарантирует формирование низкой самооценки. Родители должны позволять ребенку совершать столько ошибок, сколько ему потребуется для усвоения жизненного урока. При этом дети не должны бояться наказания. После того как урок усвоен, скорее всего, ребенок никогда больше не повторит прежних ошибок. Он должен знать, что какими бы ни были его действия, он либо получит собственную награду, либо испы-

тает последствия своих же ошибок. И чем раньше это произойдет, тем лучше!

Наиболее угрожающим моментом низкой самооценки является то, что мы передаем ее из поколения в поколение. Исследования показывают: самоубийством кончают жизнь по несколько представителей одной семьи. И это неудивительно. Нетрудно заметить, что если заниженная самооценка передается по наследству, конечное проявление в некоторых случаях окажется трагическим.

Помимо детей, мы заражаем низкой самооценкой всех, с кем сталкиваемся по жизни. Будучи, например, учителями или священниками, мы передаем вирус всем, кто обращается к нам за вдохновением и советом. Люди интуитивно чувствуют нашу низкую самооценку и начинают понемногу перенимать ее. Я консультировал сотни людей, которым из-за отсутствия уверенности в себе было сложно быстро справляться с жизненными ситуациями. Каждый из них был продуктом заниженной самооценки, сформированной в семье, школе и/или религиозным воспитанием.

Низкая самооценка сопровождается множеством пагубных проявлений или пристрастий. Их можно описать как *средства* или *привычки*, которые формируются для *уклонения* от требований еже-