

ВСТУПЛЕНИЕ

*Наша величайшая слава не в том,
чтобы никогда не падать, а в том,
чтобы подниматься каждый раз,
когда мы падаем.*

Конфуций

Трудная жизненная ситуация — вы подавлены, раздавлены, одиноки. Остались один на один с проблемой. Чёрные полосы, падения, провалы, неудачи, разочарования, отчаяния, неоправданные риски, разделение жизни на «до» и «после» — вот лишь некоторые составляющие того самого состояния, когда опускаются руки.

Окружающие вас люди в один момент превратились в «экспертов», советчиков, провидцев, которые говорили, что именно так и будет... Поддержки как таковой нет.

Вероятно, вам знакома и такая ситуация, когда вы в большинстве случаев добиваетесь успеха, бросаете себе различные вызовы, успешно продвигаетесь по жизни, есть перспективы в различных направлениях, у вас хорошо получается практически

ВСТУПЛЕНИЕ

любое дело, за которое берётесь, и вот вы бросаете себе очередной вызов, но терпите фиаско. Переживаете шок, растерянность, неопределённость, одиночество. Что самое интересное — умом вы предполагали и оценивали возможные риски, но в душе надеялись на позитивный исход событий. И это нормально — вряд ли, начиная какое-то дело, вы шли туда, чтобы потерпеть неудачу.

Обидно, досадно, но есть и хорошая новость: страдание относительно неудачи — это та самая точка роста, тот самый побудитель развития. В момент отчаяния идею роста и развития принять трудно, однако спустя некоторое время вы ощутите, насколько опытнее и мудрее стали. Ваш прошлый позитивный опыт станет ценным ресурсом, сохранит веру в самореализацию. Хорошо, когда есть на что опереться!

Конечно, бывает и так, что вы никогда не добивались желаемых целей, — и вот очередная ситуация, которая приносит боль и разочарование. На самом деле это история о том, как важно замечать в жизни маленькие действия, которые способны дать желаемый результат. Скорее всего, вы про-

АРИФ ШЫХАЛИЕВ. КОГДА ОПУСКАЮТСЯ РУКИ

сто в очередной раз поторопились перепрыгнуть с пункта «А» на пункт «Я» — не получилось, вот у вас и закрепилась установка, что желаемого в жизни не добились и никогда не добивались. А по факту не хватило в данной ситуации практического опыта и терпения. С этим можно работать и это нужно тренировать.

Не исключено, что теория маленьких шагов — это не про вас, вы просто хотите желаемого, и всё. Нередко такое желание быстро чего-то достичь приходит с возрастом, когда уже нет ни времени, ни геройских порывов, как в 20 лет, ни моральных сил начинать что-то с нуля. Независимо от того, сколько вам лет, просто подумайте: сколько времени вы уже потратили на то, чтобы оперативно получить желаемое, и не получили?.. Скорее всего, сейчас тот самый момент, когда стоит начать двигаться потихоньку и хвалить себя за характер, решительность и самоотдачу, а чем вы старше, тем больше жизненный опыт позволит обойти грабли, на которые вы уже натыкались.

Будет верным затронуть жизненные события, которые по определению считаются кризисами, выходящими за пределы нор-

ВСТУПЛЕНИЕ

мы: смерть, насилие, развод (разрыв отношений), полученная травма, повлиявшая на жизнедеятельность (приобретённая инвалидность), увольнение, травля в коллективе. Здесь, конечно, не только руки опускаются — здесь риск полного падения. Это те самые ситуации, когда так важна поддержка родных и близких. Никогда и никакая книга, никакие советы не заменят чуткого человеческого отношения. Если описанные кризисы коснулись вас и вы дочитали книгу до этого момента — вероятно, что в вас есть силы и готовность действовать, несмотря на тяжесть переживаемых или пережитых событий.

Тема мотивации самого себя в трудной жизненной ситуации довольно обширная. Люди могут надеяться на себя, окружающих, верить в законы Вселенной, смотреть мотивационные видеоклипы, посты, читать литературу, медитировать, посещать тренинги, религиозные общины (учреждения) и многое-многое другое. Каждый выбирает то, что ему по душе. Можно предположить, что один из мотивационных инструментов, которым вы пользуетесь, — это чтение книг.

АРИФ ШЫХАЛИЕВ. КОГДА ОПУСКАЮТСЯ РУКИ

Цель книги, которую вы сейчас держите в своих руках, — поддержать вас и снабдить инструментами самопомощи.

Давайте проясним несколько моментов, о которых нам с вами необходимо сейчас договориться для лучшего понимания, комфортного и эффективного прочтения.

- Книга способна подарить вам идеи, навести на рассуждения, помочь посмотреть по-новому на происходящие события и собственный образ жизни. Книга — хороший инструмент, а эффективность его применения зависит только от вас.
- Выполняйте упражнения, которые укладываются в вашу логику и мировоззрение. Если у вас нет понимания, для чего вам нужно это упражнение, если вы не можете объяснить своими словами, что, зачем и почему делаете, — желательно временно такие упражнения отложить, вернитесь к ним позже.
- Поддержка и понимание тех трудностей, с которыми столкнулись вы или ваши близкие, в приоритете, однако в некоторых упражнениях будет сто-

ять задача сместить фокус внимания, поставить под сомнение привычный взгляд на жизнь. Запомните: новые мысли рождают новые чувства, ведущие к новым решениям и новым событиям.

Благодарность читателям

Хочу продолжить наше общение выражением вам благодарности за то, что решили прочитать эту книгу. Если вы оказались в трудной жизненной ситуации и хотите найти в себе силы преодолеть её, я буду благодарен вам за проявленное доверие к этому труду. Искренне верю в ваш успех!

При прочтении книги вашей целью может быть прежде всего удовлетворение любопытства, и я заранее благодарен вам за уделённое прочтению время, так как время — это невозполнимый ресурс. И если вам не понравится то, что вы прочтёте, примите это как полезный опыт, который позволил вам понять, что находит в вас отклик, а что — нет.

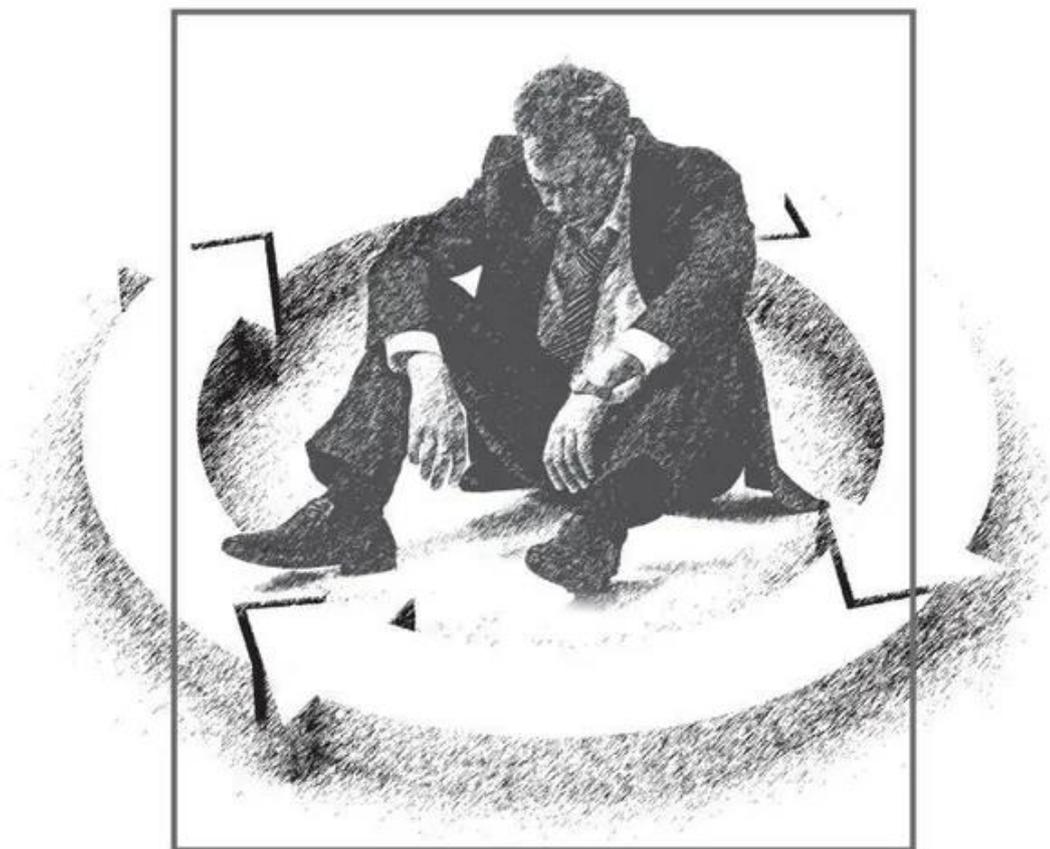
АРИФ ШЫХАЛИЕВ. КОГДА ОПУСКАЮТСЯ РУКИ

Не исключено, что в вас присутствует скептицизм к подобного рода литературе, — выказываю вам уважение за аналитические способности и критичность мышления.

Вероятно и то, что вы специалист помогающей профессии, так называемой профессии «человек-человек»: психолог, педагог, социальный работник, воспитатель, врач... Мы можем найти точки соприкосновения, возможно, вы почерпнёте для себя из книги что-то полезное и внедрите в свою деятельность. В любом случае, я рад заочному знакомству и желаю профессиональных успехов!

ИЗМЕНИТЬ ФОКУС ВНИМАНИЯ

Замкнутый круг



Кризис длиною в жизнь
Этого ли вам хотелось?

ИЗМЕНИТЬ ФОКУС ВНИМАНИЯ

*Гибкость ума с лёгкостью может
заменить красоту.*

Стендаль

В стрессовой ситуации нашему мировоззрению свойственно сужаться — если так можно выразиться, «мысли заходят в тупик». Складывается ощущение, что все наши поступки, размышления, чувства, самоинструкции по поводу того, как решить возникший вопрос, крутятся вокруг одной идеи, по факту являющейся привычным способом решения.

Очень легко оказаться в ситуации, когда единственным способом справиться со стрессом будет обвинение в своём бедственном положении других людей. В чём-то вы правы, потому что внешние факторы, окружение, заговоры за вашей спиной, измена, махинации и прочие обстоятельства сделали своё дело. Точно так же легко оказаться и в ситуации самообвинения, ненависти