

Куда приведет лабиринт?

В жизни каждого человека в какой-то момент появляется препятствие для достижения цели. Не всегда эта стена является внешней, порой мы ее строим внутри себя, и при случае прячемся за нею. Она служит оправданием того, чего нам сделать не удастся. Из каких кирпичей мы ее собираем? Кирпич **сомнений, страха, чувства вины, запретов.**

А задумывались ли вы над тем, что ваши слабые места, эта кнопки пульта, нажимая на которые любой желающий может управлять вами. Почему мы не можем смириться с тем, что на свете не существует идеальных людей, а есть просто уверенные и хорошо к себе относящиеся люди. А стены, состоящие из страхов, сомнений, обид, мук совести абсолютно бесполезны – они не защищают нас от неудач, а защищают от лучей перспектив, новых встреч, инициатив, идей. Мы, выстраивая конструкции, блуждаем по лабиринтам в полной темноте, попадаясь в свои же капканы, не желая их обходить, но зная все места, где они расставлены. Это удобная позиция: всегда можно себя оправдать: «Зачем начинать, все равно не получится!» «Я знала, что так будет» и т.д.

Давайте попробуем разобрать эти стены по кирпичикам: первый кирпич – **сомнения**, которые отражают наше отношение к себе, к тому сможем ли мы выполнить то, что задумали. Они сопровождают нас постоянно при выборе цвета волос, одежды, супруга, имени ребенка. Хочется сделать так, что бы было всем хорошо, забывая, что всем одновременно понравиться нельзя и что важно прислушиваться к себе. Тяжело бросить нелюбимую работу: а вдруг больше я ничего не умею, и меня никуда не возьмут. Есть такое мнение, что *люди сами делают себя несчастливymi, боясь перемен*, и сомневаясь во всем. Но если ты не проверишь, откуда ты узнаешь свое это или нет. А между тем заряд неистраченных эмоций от нереализованных желаний и мечтаний у вас будет накапливаться и не стоит удивляться, если в один прекрасный день «Бум» и весь негатив выльется наружу.

Второй кирпичик – это **страх**. Страх – это важная защитная реакция человека на опасность для здоровья и благополучия. Не редко, преувеличивая количество и качество страха, можно попасть в его ловушку. Я думаю, оправдано не входить в реку не зная, что она из себя представляет. Но насколько оправдано не пойти на собеседование из страха, что твоя кандидатура окажется не подходящей?.. **Бояться нужно в случае реальной угрозы.** Ведь когда мы боимся, мы делаемся беспомощными уязвимыми. Нужно помнить, что страх зажимает нашу душу в жесткие рамки несправедливости. Откройте клетку и дайте возможность душе летать, разрешите себе злиться и «выпускать пар» хотя бы иногда.

Следующим препятствием на пути к цели является **чувство вины**. Безусловно, оно является важным и значимым критерием, разграничивающим черное и белое. Оно помогает чувствовать других людей. Если его становится много оно начинает управлять нашим поведением, превращаясь в тяжелые цепи, не дающие сделать шаг.

Чувство вины не даст возможности объективно оценивать ситуацию, постоянно будет путать мысли и приносить вас в жертву для других людей или просто обстоятельств. Следует усвоить, что муки совести ничего, кроме нервного истощения не принесут. Если вы действительно оступились, вернее просто

попросить прощения, попытаться исправить сложившуюся ситуацию. **Исправлять ошибки никогда не поздно!**

Четвертый кирпич – это **запреты**. У каждого есть воспоминания из детства и часто в них слышится: «Мужчины не плачут!», «Девочкам сердиться не к лицу». Но при этом нам не объясняли: почему и что делать со всеми неприятностями, которые складываются на чердаке нашего сознания. А с возрастом этот багаж дает о себе знать высоким давлением, проблемами с желудком и нервной системой. Нужно перечеркнуть таблички с детскими запретами жирной красной полосой и **разрешить себе все эмоции, которые смогут помочь снять нервное напряжение.**

Ведь, когда мы находим выход из лабиринта, и, кажется, что новая жизнь не за горами, нас обязательно насторожит стена, состоящая из вышеперечисленных кирпичей. Вряд ли кто-нибудь будет попытаться ее разбить, ведь что за ней – неизвестно, а зачем «биться головой о стену». И решив, что впереди тупик, человек естественно пойдет искать другой путь. А в случае, когда стена закрывает единственный выход, все остальные пути будут ложными. **Одна из таких дорог может привести к алкоголизму.** Ее, как правило, выбирают люди неуверенные в себе постоянно сомневающиеся в своем выборе, испытывающие страх робость перед новым неизвестным, постоянно мучающиеся чувством вины и не знающие, как снять накопленное за день напряжение. Чтобы не свернуть на этот путь придется дойти до конца лабиринта и разбить грозную стену внутри себя, открыв свое сердце светлым, нежным чувствам и новым перспективам.

Что нужно делать, чтобы не заблудиться в собственном лабиринте:

1. Поверить в себя.
2. Научиться говорить «нет».
3. Перестать отвечать за других и брать на себя их ответственность.
4. Жить под девизом: «Лучше жалеть о том, что сделано, чем о том, что могло бы быть...»
5. Научиться принимать помощь от других людей.
6. Овладеть навыками аутогенной тренировки.
7. Стать, хозяином своей судьбы, перестав полагаться на ее снисхождение.