

Стела Даскалова

**КАКВО СЕ СЛУЧВА
С ЛЮБОВТА?**

Капаните на нашите убеждения

ciela

Благодаря на прекрасното ми семейство и на всички мои приятели за любовта и подкрепата!

Благодаря на читателите ми за невероятните писма, които получавам, изпълнени с обич!

Благодаря на Мадлен Алгафари, Бари и Самария Кауфман, Луиз Хей, Барбара де Анджелис, Джек Канфийлд, Джон Кехоу, Хорхе Букай, Паулу Коелю, Джон Ленън и много други мъдри хора, които винаги в трудни моменти са ми давали сила.

И накрая благодаря на Вселената за уроците и прозренията, които правят всеки следващ ден от живота ми по-смислен и пълен с любов.

Има две основни мотивиращи сили:

страхът и любовта.

Когато се страхуваме, ние се оттегляме от живота.

Когато сме влюбени, се отваряме за всичко, което животът ни предлага със страст, възбуждане и приемане.

Имаме нужда първо да се научим да обичаме себе си с целия си блясък и несъвършенства. Ако не обичаме себе си, не можем да развием способността си да обичаме другите и да творим.

Еволюцията и надеждите за по-добър свят се крепят на безстрашието и погледа с отворено сърце на хората, които прегръщат живота.

Джон Ленън

Съдържание:

Към читателя	9
Приказка за Любовта	10
Всичко в живота ни зависи от нашите убеждения	13
Убеждения, които ни пречат	17
Най-често срещаните пречещи	19
Страховете, които побеждават любовта	36
Страхът от мнението на другите. Границите на нашата автономност	40
Натискът на роднините	46
Страхът от самота	52
Страхът от изоставяне	57
Страхът от отхвърляне	61
Страхът от обвързване	67
Страхът от старостта	70
Метаморфозите на любовта	74
Несподелената любов	77
Полигамия или моногамия	81
Любовта – зависимост	84
Емоционалното заключване	86
Ревността	88
Любовта към себе си – ключът към всичко, което искаме	96
Грешките, които допускаме отново и отново	101
Ставаме половинки	106
Превръщаме се в криви огледала	108
Не показваме чувствата си	114

Затрупваме любовта си с гняв	121
Винаги търсим вина	129
Не умеем да прощаваме	132
Не умеем да се извиняваме	137
Борим се за власт	140
Лъжем се (изневярата)	144
Плашим се от проблемите	150
Закъсняваме да се разделим	155
Стремим се да намразим бившите	159
Слагаме си етикети	164
Пристрастяваме се към страданието	168
Не се забавляваме	171
Затъваме в битовизми	175
Живеем на бързи обороти	178
Нашата жизнена енергия	181
Типичните женски грешки	187
Типичните мъжки грешки	201
Капаните на брака	208
Може ли любовта да бъде съживена?	215
Любовта е психотерапия	218
Всяка нова връзка е продължение на предишните	222
Законът за привличането (и отблъскването)	224

Какво се случва с любовта ти, приятелю?

Срещна ли я? Разпозна ли я? Позволи ли си я? Успя ли да я задържиш? Има ли любов вътре в теб... към самия теб?

А може би си от тези хора, които са ядосани на любовта, защото силно ги е наранила и просто са я зачеркнали от живота си завинаги. Или си от тези, които се чувстват излъгани, защото с времето любовта сякаш се е „изпарила“ и е отстъпила мястото си на раздразнението, досадата или дори омразата?

Случвало ли ти се е когато чуеш някоя красива песен душата ти да изкрещи от болка? Да се чувстваш самотен, дори когато не си сам и да ти се струва, че пропускаш да изживееш живота си? Случвало ли ти се е да сънуваш в красиви сънища човек, който си мислиш, че те е предал или душата ти да плаче за някой, с който всъщност живеете заедно?

Какво се случва с любовта ни, че толкова много хора живеят нещастни един с друг? Защо толкова често се разминаваме? Разделяме се, а после съжаляваме. Или не се разделяме и пак съжаляваме. Влюбваме се в хора, които са влюбени в други, а тези, които са влюбени в нас не ни вълнуват. Има ли правила, които не знаем? Кои са „капаните“, в които попада любовта? И има ли начин да не си отиде с времето?

Ако тези въпроси те интересуват, тази книга е за теб.

Приказка за Любовта

Сбогуванията са само за тези, които обичат с очите си, защото за тези, които обичат със сърце и душа, няма такова нещо като раздяла.

Руми, персийски поет

Представете си Любовта като невидимо енергийно прелестно създание, подобно на ангел, което двама души съвместно сътворяват, сливайки енергиите си. Тя е като тяхно дете, прекрасно и уникално, но нуждаещо се от много внимание и грижи. То е невидимо, в известен смисъл безсмъртно и може да прави чудеса. Но е много деликатно и ранимо.

В началото след раждането си, това необикновено дете получава много грижи от родителите си и, естествено, им се отблагодарява като ги кара да се чувстват невероятно щастливи. Постепенно обаче родителите, заети с ежедневните си проблеми и обзети от страхове, спират да му се радват, намират време само да го критикуват и назидават. Неговото развитие не се подчинява на техния контрол, което никак не им харесва. Като всяко порастващо дете ги поставя пред изпитания, които родителите приемат прекалено драматично. И като всяко дете, ги учи всеки ден на мъдрост, сила и още безброй неща.

Но малко от тези щастливи създатели успяват да разберат уроците и да се грижат добре за своето ценно творение. Повечето хора не успяват да се справят не защото не искат, а защото не знаят как...

И понеже необикновеното дете е невидимо, с времето родителите все повече забравят за него, не му отделят време и внимание, дори забравят да го хранят. То отслабва, спира да говори, спира да се смее. Накрая решава да избяга, като остави все пак част от себе си в душите и на двамата.

По някое време родителите откриват, че отдавна не са усещали присъствието на невидимото си дете и почват да го търсят. Ядосани, обидени и тъжни, все повече се обвиняват помежду си, че детето е изчезнало. Накрая често се разделят и не искат да си спомнят вече за невидимото дете. Дори полагат огромни усилия да го забравят напълно. Понякога то се опитва да се върне и чука по заключените врати на душите им, но в повечето случаи се правят, че не го чуват, защото се страхуват, че ще им създаде само неприятности. И така то продължава да скита самичко по света. От време на време се връща в сънищата им, за да им напомни, че все още съществува...

Понякога родителите не се разделят, продължават да живеят заедно, страдайки за изгубеното си дете. Но не предприемат нищо, за да си го върнат. Дори не допускат, че това е възможно. Виждат, че на повечето хора около тях невидимите деца също са избягали и се успокояват, примиряват се, приемат го за нормално. Някак си „нормалното“, дори да ни прави нещастни, ни се струва приемливо.

И все пак има и такива хора, на които невидимото дете, не е избягало... Малко са, но ги има. Какво ги отличава от останалите?

Те просто много са искали да „видят“ невидимото си дете. И са успели. Защото когато много искаме нещо и не се отказваме, то се случва.

Всяка наша любов е като наше дете, което ни прави щастливи или нещастни, но винаги ни помага да израстваме.

Всяка бивша любов съществува някъде във Вселената и заслужава нашата благодарност и уважение.

Всичко в живота ни зависи от нашите убеждения

Нашите убеждения са програмата в главите ни, която определя нашите избори, реакции, чувства. Те са и нашите граници - рамката, в която се вписваме като личности. Ако се развиваме, тази рамка непрекъснато ще ни става тясна и ще се налага да я променяме.

Има широко скроени рамки, както и тясно скроени... Широкоскроените имат тенденция да стават все по-широки, докато тясно скроените не обичат да се променят. Широко скроените са отворени за хора, за промени, за щастие, тясноскроените - затворени за всичко това.

Вашата рамка каква е? Замисляли ли сте се изобщо по този въпрос?

Животът ни е програмиран от нашите убеждения.

Нашият живот е в пълен синхрон с убежденията ни . Нашата любов също. Когато си мислим, че животът е труден нашите избори, реакции и чувства го правят наистина труден. Ако искаме да променим живота си, е нужно да преосмислим убежденията си. Да се освободим от тези, които ни пречат и да приемем нови, които да ни подкрепят и вдъхновяват. Когато го направим, ще се освободим от страховете си, защото всеки страх е следствие на ограничаващо убеждение. След като се освободим и от страховете, верижно ще се променят мислите ни, чувствата ни, хората около нас и събитията в живота ни. И колкото и да е невероятно, ще се променят и спомените. Защото ще се

промени гледната ни точка, а оттам и тълкуването на всичко, което се случва или се е случило.

Ако променим убежденията си е много възможно в спомените ни някой наш провал, който ни е тормозел и комплексира, да се трансформира в спомен за успех.

Всеки факт, човек и събитие в живота ни минава през филтъра на субективната ни гледна точка. Един и същи човек има различни лица за различните хора. Една любов може да бъде голяма или не толкова голяма, в зависимост от убежденията и страховете ни.

Образът на човека до нас преминава през филтъра на нашите убеждения. Което означава и през филтъра на нашите предразсъдъци.

Това е голямо предизвикателство, като се има предвид, че в повечето случаи ние не го осъзнаваме. Ако насочим енергията си не да променяме човека до нас, а собствените си ограничаващи убеждения, изненадващо ще открием, че това, което ни дразни ще започне да изчезва...

Ако нещо ни дразни в околните, това е наш проблем, защото става въпрос за нашите мисли и чувства, които са възникнали в следствие на възприемането на действителността през черните или замъглени очила на нашите убеждения. Всеки проблем е толкова голям колкото ние му позволяваме да бъде.

Когато постигнем вътрешна хармония и се освободим от повечето си ограничаващи убеждения, почти нищо няма да ни изкара от равновесие.

Всеки има право да греши колкото си иска в своя живот, както и свободата да избира колко драматично да възприема грешките на другите хора. Но нямаме право да съдим другите, включително и любимия човек.

Една и съща ситуация би могла да бъде възприета по съвсем различен начин в зависимост от мисловната нагласа на различните хора. Някои ще се ядосат и ще се почувстват дълбоко нещастни, други ще се разсмеят, ще открият нещо хубаво и мъдро, а трети може изобщо да не обърнат внимание.

Обществените предразсъдъци, свързани с брака например, са причинили страдания на безброй хора, които са били отхвърляни, обвинявани и наранявани само защото са се появили на този свят „незаконно“. Същото се е случвало и с техните майки.

Според данни на Евростат днес една трета от децата в Европа се раждат, без родителите им да са сключили брак. А в България тези деца са 46%.

Новите обществени убеждения изместват старите относително бавно, но затова пък категорично. Така един и

същи факт – раждане на дете без брак – векове наред е бил трагедия, днес е не по-малко радостно събитие, отколкото ако родителите имат сключен брак. Само защото сме променили убежденията си.

Ежедневно в живота си попадаме в ситуации, които всъщност са неутрални, но нашите убеждения им придават съответния емоционален заряд. Например задръстването на пътя е ситуация, в която повечето хора се ядосват и нервничат, но има и такива, които използват принудителното чакане, за да слушат любимата си музика, да си поговорят с човека до себе си, да проведат някой телефонен разговор. Двама влюбени биха оползотворили времето в целувки и прегръдки и задръстването не би могло по никакъв начин да им отнеме дори за момент щастието.

В този смисъл ние до голяма степен определяме събитията като добри или лоши в зависимост от нагласата си. Повечето хора инстинктивно приемат за лошо всичко, което се случва извън плановете им. Тази нагласа им пречи да видят предимствата на много ситуации.

Вселената ни помага по невидим начин и понякога мъдро коригира плановете ни.

Затова когато събитията, които ми се случват се разминават с моите планове, наблюдавам с любопитство какъв точно е замисълът на Вселената. Тя е наш приятел, който вижда нещата по-отвисоко и ни подсказва подалновидните и мъдри решения. Проблемът е, че повечето хора не умеят да комуникират с Вселената, не умеят да виждат знаците и не приемат корекции в плановете си.

Stela Daskalova

Убежденията, които ни пречат

Много хора смятат, че мислят, когато просто преповтарят предразсъдъците си.

Уилям Джеймс, американски психолог и философ

Всички ние имаме такива сбъркани убеждения, които саботират любовните ни връзки, щастието и успеха ни. Те могат да бъдат както съзнателни, така и подсъзнателни. Вторите са по-трудни за коригиране.

Ограничаващите убеждения се предават от поколение на поколение, като ни програмират да живеем по начин, който ни причинява страдание. Когато осъзнаем този факт, вече имаме шанса да пренапишем сценария на живота си.

Когато имаме убеждение, че любовта наранява, очакваме това да се случи и неволно провокираме хода на събитията в тази посока. И когато наистина се случи, си казваме „Ето това е! Знаех си!“ И още повече затвърждаваме негативното си убеждение. Когато човек вярва във нещо е склонен да търси и намира непрекъснато доказателства в подкрепа на убежденията си.

Ако имаме убеждение, че не заслужаваме любов, ще се влюбваме предимно несподделено. Ще отблъскваме хората, които се влюбват в нас, защото щастливата споделена любов не се вписва в сценария, който подсъзнателно сме написали за живота си. Ние не се

харесваме и не се обичаме, значи тези, които се влюбват в нас имат ниски критерии. Как да харесваме и обичаме такива хора? Ако обаче обичаме и уважаваме себе си и предствата ни за любовта е споделена хармония, не можем да се влюбим болезнено в човек, който няма чувства към нас и не ни оценява.

Когато в представата ни за любовта доминира страданието и болката, ще се влюбваме и ще разпознаваме любовта предимно като несподелена.

Когато в представата ни за любовта доминират хармонията и радостта, ще обичаме предимно споделено.

Защото несподелената любов е дисхармония и няма да я разпознаем като любов. По подобен начин разпознаваме или не разпознаваме щастието и успехите си – в зависимост от вътрешните си убеждения. Вътрешните ни убеждения са границите, в които си позволяваме да се разгърне живота ни.

Ако не сте щастливи в любовта, открийте кои са пречещите ви убеждения за любовта и ги променете.

Ако не сте успешни в професията си, открийте убежденията си, които възпрепятстват успеха ви.

Ако не сте достатъчно здрави, открийте замаскираните подсъзнателни или пък съзнателни убеждения, които саботират здравето ви.

Най-често срещаните пречещи убеждения, които работят срещу щастието, любовта и успехите ни.

Критерият за ценността на едно убеждение е само един - прави ли живота ни по-щастлив, по-успешен, по-смислен или обратното? Ето някои от най-популярните убеждения, които подмолно работят срещу нас.

За любовта:

Пречещо убеждение: Влюбването е състояние, причинено от хормони.

Теорията за биохимичния характер на любовта е много стара и популярна. И също толкова ограничена.

Дали нашата физическа същност определя духовната или обратното? Дали съзнанието ни е просто продукт на биохимичните процеси в мозъка и тялото ни или е обратното?

Днес квантовата физика вече има отговори на тези въпроси. Нашите мисли определят физическата ни реалност. Всичко, създадено, от човека е било първо мисъл – от копчетата на дрехите ни до космическите кораби. Енергията, генерирана в съзнанието ни се превръща в реалност. Реалността също влияе на мислите ни. Но когато мислим за само за реалността, не се движим напред в развитието си. За да се развиваме е нужно да умеем да виждаме в мислите си променената в посока на нашите желания действителност. Или по-кратко казано да мечтаем.

Какво се случва с любовта? Любовта е енергия, която ние създаваме под влияние на определени мисли. Когато срещнем някой, който ни вдъхновява за прекрасни мисли,

душата ни откликва и ние се влюбваме. Тогава биохимията ни се променя – тялото реагира. Ако се разочароваме от човека, който ни е вдъхновявал, душите се отдалечават, мислите ни за него се променят, биохимията ни също. Преставаме да сме влюбени първо с ума и душата си, после с тялото. Това може да се случи в рамките на дни, седмици или години.

Защо при дълго съжителство любовта отслабва?

Защото, когато имаме някого до себе си, преставаме да мислим за него. Когато нямаме вдъхновяващи мисли, не чувстваме любов. Каквато и да е биологичната ни програма, нивото на хормоните ни се определя от нашите мисли. Затова не се влюбваме във всеки срещнат, а само в тези, които са успели да провокират съзнанието ни за специални вдъхновяващи мисли.

Спираме да усещаме любовта когато прекъснем емоционалната си връзка. Заблуждаваме се, че губим интерес към тялото, но всъщност първо губим интерес към личността. Дали някой ни привлича физически или не, зависи от образа, който сме си създали за него в мислите си. Затова понякога нашите избори са непонятни за другите.

Пречещо убеждение: Колкото повече даваме, толкова по-добре.

Но колкото повече даваме, толкова повече изискваме. Всяко изискване ни кара да се чувстваме несвободни, а любовта просто не може без свобода. Безсмислено е да

изискваме нещо от някой, ако той не е готов да ни го даде (не иска или не може).

Ние, жените, в много по-голяма степен сме подвластни на това погрешно убеждение. То е здраво заложено в нас от нашите майки и баби, от всичко което сме виждали и чували. Това убеждение е причина и за проблемите с децата ни. Жертваме се за тях, а след това им го изкарваме през носа като ги караме да се чувстват задължени, виновни и недостатъчно благодарни.

Пречещо убеждение: Заедно в добро и лошо докато смъртта ни раздели.

Бракът започва със заблуда. Подобно обещание подхранва нездравословната илюзия, че другият ни принадлежи, каквото и да става. Ставаме мързеливи в отношението си към любовта и любимия човек, нямаме мотивация да го печелим отново и отново. Истината е, че не можем да знаем как ще се развием като личности и дали след петдесет години ще сме в синхрон. Можем само да заявим, че сега, в този момент искаме да бъдем заедно през целия си живот и ще направим всичко възможно това да се случи.

Пречещо убеждение: Любовта на мъжа минава през стомаха.

Най-вероятно това популярно убеждение е измислено и внедрено в обществото от свекървите, за да са сигурни, че синовете им няма да гладуват. И така под негово влияние повечето жени ежедневно прекарват часове в кухнята,

превръщайки се в грижовни майки на любимите си мъже. Резултатът е нервност, излишни килограми, умора и липса на време за други по-важни и забавни преживявания.

Любовта на мъжа може и да минава през стомаха, но в много по-голяма степен минава през други места... Най-вече през ума и сърцето. Със сигурност духовната връзка, свободата, уважението и правото на забавления са не по-малко важни от храната. Рано или късно, жените, които залагат прекалено много на кулинарните си усилия, ще почувстват, че добрата храна не е достатъчна за хармонията във връзката.

Жените, които смятат, че любовта на мъжа минава през стомаха, сигурно си мислят, че мъжете ходят при любовниците си да ядат мусака.

Иво Сиромахов (български писател)

Пречещо убеждение: Любовта изисква жертви.

Всъщност жертвите убиват любовта. Ако другият наистина ни обича, няма да допусне или да изисква от нас да се жертваме. Ежедневните компромиси задушават любовта и ни настройват срещу човека до нас. Компромисът е полезен за отношенията ни само когато не ни кара да се чувстваме ощетени. Повечето хора с дълготрайна връзка се чувстват ощетени.

Пречещо убеждение: Всички мъже изневеряват.

Невярно клише, което кара много жени да имат ревниво и контролиращо поведение. Когато едно момиченце слуша от малко такива изказвания от „големите“, ги приема за норма и когато порасне ще очаква да му се случи точно това. Тази нагласа ще стане причина за болезнена ревност, стремеж към пълен контрол, липса на доверие, което всъщност ще провокира изневярата. Случва се това, в което вярваме. Момиченцето е повярвало, че всички мъже изневеряват. Това убеждение ще стане причина за поведение, чието послание е „Ти имаш нужда от друга. Аз не съм уверена, че мога да задържа любовта ти“.

Когато бях на 25, една възрастна жена ме посъветва „Мъжете трябва да се държат изкъсо.“ Прозвуча ми тъжно и съмнително. Какво значи да държиш някой „изкъсо“? И какво общо има това с любовта?! Едно негативно убеждение води до друго такова... Убеждението „Всички мъже изневеряват“ води до „Трябва да се държат изкъсо“. Този начин на мислене и поведение, който се предава от поколение на поколение е несъвместим с любовта, свободата и доверието. Да държиш някой „изкъсо“ до себе си означава със сигурност да престане да те обича. Ако е силна личност ще си тръгне, в другия случай ще е нещастен.

Пречещо убеждение: С времето любовта си отива.

Приемаме за норма този тъжен факт и се самопрограмираме да ни се случи. Добрата новина е, че все пак има и такива двойки, които твърдят, че въпреки многогодишното си съжителство, магията при тях не е изчезнала. Защото са имали различно убеждение по въпроса.

Имам приятел, който твърди, че не би искал да се преражда, ако не е сигурен, че пак ще срещне жена си. Повечето хора биха помислили, че се шегува, но всъщност той го мисли съвсем сериозно. Затова и не се изненадах, когато разбрах, че иска да се ожени повторно за жена си след 20 години брак, без да са се развеждали, просто така, в знак на любов. Спомням си и разказа на една жена, която твърдеше, че толкова се обичат с мъжа и, че след 50 години брак всяка вечер заспиват, хванати за ръце.

Моите баба и дядо бяха подобна двойка. Баба ми много се притесняваше за мен и братовчедка ми за кого ще се омъжим и непрекъснато повтаряше, че тя е взела най-добрия мъж за себе си.

Пречещо убеждение: За жените най-важно е финансовото състояние на мъжа.

Това може да е вярно за някои жени (на които това убеждение е било внушено от малки), но за повечето жени определящо е личностното развитие и качества като любвеобилност, отговорност, грижовност. А парите, когато не са с криминален произход, са символ на успех. Успехът е един от най-силните афродизиаци.

Пречещо убеждение: Очи, които не се виждат се забравят.

Забравят се, ако няма духовна връзка. Много хора се страхуват да се разделят временно в пространството, за да не им отнемат любимия човек, но всъщност това може да се случи само, ако връзката не е достатъчно силна. Временните

раздели засилват любовта в хармоничните връзки и помагат за разпадането на нехармоничните. В този смисъл временните раздели са полезен тест за нашите връзки.

Пречещо убеждение: В секса има нещо греховно и противоречи на духовността.

Ролята на религиите за това убеждение е безспорна, но и много атеисти също вярват в него. Жените по-често от мъжете имат изкривена осъждаща представа за секса, причина за което е предаваният от поколение на поколение модел на възпитание по тази тема.

Отношението ни към секса в голяма степен издава отношението ни изобщо към живота. Степента на нашата сексуалност влияе силно върху жизнената и творческата ни енергия. Нашата сексуалност се определя не толкова от потребностите на тялото, колкото от ума и душата. Мислите са най-силният афродизиак.

Ако имаме негативни убеждения за секса, нашата сексуална енергия и възможности естествено ще са по-слаби, защото подсъзнателно ги отричаме. И, ако мислим за секса като за нещо прекрасно, едва ли някога ще имаме проблеми в тази област. Истинските проблеми не са в телата ни, а в умовете ни.

Убеждения, които пречат на щастието ни :

Няма пълно щастие.

Много хубаво не е на хубаво.

След щастието винаги идва нещастие.

Когато вярваме в това, то се превръща в истина. Защото нашето щастие или нещастие се определя не толкова от събитията, колкото от нашите убеждения, които са причината да реагираме по един или друг начин.

Когато повярваме, че щастието е нашето естествено състояние на хармония - със себе си, с другите и с Вселената, ще разберем че не е задължително щастието да се редува с нещастие. Както и, че проблемите и изпитанията могат да се впишат в състоянието на щастие.

„Прекалено много хубаво ...е просто великолепно.“

Мей Уест, американска писателка и актриса

Пречещо убеждение: Някои хора се раждат с късмет, а други без.

Щастието и нещастията се научават от детството. Някои хора се раждат в семейства с начин на мислене, който ги учи на щастие. Тези хора наистина имат по-вълнуващ и интересен живот. Но никога не е късно да станете „късметливи“ . Просто трябва да направите някои корекции в начина си на мислене.

Пречещо убеждение: Всичко, което се разминава с очакванията ми ме кара да се чувствам зле.

Повечето хора не обичат изненадите. Неизвестното ги плаши. Защото представата им за живота и света е плашеща като цяло. Подсъзнателно непрекъснато очакват да се случи нещо страшно, да бъдат наранени, да се провалят, да бъдат изоставени. Изненадващите събития мобилизират страховете, поради което реакциите обикновено са излишно драматични. Ако приемем убеждението, че всичко, което ни се случва ни носи послание и ни помага да се развиваме, ще започнем да реагираме по-гъвкаво и с отворен ум на всяка ситуация. Ще се научим да откриваме възможности там, където не сме ги виждали преди. Времето и енергията, които сме пропилявали в ядосване, ще се пренасочат към съзидание.

Пречещи убеждения за парите:

Многото пари пречат на духовното израстване.

Парите покваряват хората.

Повечето богати хора са престъпници.

Ако имаме тези убеждения, трудно ще започнем да печелим повече пари. Няма да оценяваме достатъчно високо собствения си труд, ще даваме сигнали на околните, че не искаме много. В крайна сметка ще отблъскваме и отказваме неволно пари, дори да си мислим, че искаме да печелим повече.

Пречещо убеждение: Бедността ни прави по-човечни.

Това наше убеждение действа в същата посока. Може дори да ни кара да демонстрираме бедност, ако се вживеем

много в тази роля. Така ще се чувстваме по-значими и добри според собствените си убеждения.

Ще се отнасяме враждебно към богатите и ще общуваме предимно с бедни хора. Бедността ще бъде зоната, в която се чувстваме като у дома си. Ако искате да разберете повече за убежденията си, огледайте внимателно най-близкото си обкръжение.

Ограничаващи убеждения за мечтите и живота:

Лошо е да искаш прекалено много от живота.

Това е едно от най-ограничаващите убеждения, които ни пречат да растем, да се развиваме, да се забавляваме и да сме щастливи. Внушили са ни го още в детството, но днес можем спокойно да го зачеркнем от съзнанието и подсъзнанието си и да отворим широко вратите на въображението си.

Повечето хора си слагат граници дори, когато мечтаят, но всъщност имаме право да искаме всичко, което можем да си представим. Без ограничения.

Пречещо убеждение: Наивно е да вярваш, че мечтите се сбъдват.

Много хора се отказват от мечтите и от щастието си заради това невярно убеждение. Според Джек Канфийлд, автор на световния бестселър „Принципите на успеха,“ грешката на повечето хора е, че се отказват до третия опит, а успехите при нови начинания са обикновено след четвъртия опит - пети, шести или петдесети. Проверих лично

за мен дали това е истина и се оказа, че е. Ако не се отказваме от това, което искаме, рано или късно го постигаме. Повечето хора смятат за лудост да опитавш отново и отново, въпреки неуспехите си. А всъщност всеки неуспех (ако го осмислим) ни доближава до успеха. Най-важното е да имаме достатъчно добра мотивация, която да подхранва упоритостта и търпението ни.

Децата мечтаят на воля, докато възрастните не начертаят граници в главичките им. Не правете това с детето си!

Пречещо убеждение: Да си реалист те спасява от разочарование и страдание.

Какво означава да си реалист? Да се съобразяваш и приспособяваш към околния свят, но да нямаш смелостта да го променяш, да го създаваш, да твориш. Реалистите, подобно на песимистите, са пленници на страховете си. Никой не се ражда реалист или песимист. Всички се раждаме мечтатели. И светът се движи от мечтатели.

Пречещо убеждение: Животът е кратък, но труден.

Това много популярно убеждение наистина прави труден и кратък живота на безброй хора, които учат и децата си да живеят по труден и болезнен начин.

Животът е такъв, какъвто си го направим. Ако вярваме, че е труден, ще търсим и откриваме трудности. Ако вярваме, че е прекрасен, ще търсим и откриваме красота и прелести .

Убеждения, вредни за нашето здраве:

Има толкова много болести, че няма как да минеш между капките и да не се разболееш от нищо.

Когато усетя болка, задължително трябва да пия лекарство.

Трябва да вярвам на лекарите повече, отколкото на себе си

А всъщност има начин да бъдем здрави без лекарства. Нарича се хармония, щастие, радост. Здравето е нашето естествено състояние и всъщност са нужни доста „усилия“, за да се разболеем. За тази „цел“ е нужно да злоупотребяваме с душата и тялото си дълго време. В книгата си „Как да се разболяваме качествено“ Мадлен Алгафари изброява безброй начини, чрез които разбиваме здравето си. Повечето хора са много постоянни и упорити в тази посока.

Когато сме се родили тези вредни обществени убеждения вече са съществували. Научили са ни на тях още като деца. Съвременната медицина има голям принос за това, като отнема все повече функциите на нашата собствена имунна система. Все още за „добре дошло“ на всяко новородено човече му инжектират коктейл от вируси, без дори да се иска съгласието на родителите. Позволяваме това да се случи, защото имаме убеждението, че лекарите знаят по-добре от нас какво е добро за децата ни. Това е пълно отказване от отговорност. Доверяваме се на хора, които дори не познаваме, но не се доверяваме на себе си. Да, има и прекрасни лекари, но дори и те понякога грешат. Най-надеждният лекар е собствената ни имунна система и

ако се грижим добре за нея, почти няма да ни се налага да търсим други лекари.

Вредно за здравето убеждение: Когато съм болен трябва да се храня добре, за да оздравея.

Има толкова много заблуждаващи убеждения по отношение на храната, които са ни внушени още докато сме били малки. На тази планета една огромна част от хората гладуват, останалите преяждат. И втората група боледува не по-малко от първата. Повечето хора не си позволяват да спят достатъчно като компенсират това с повече храна. А всъщност имаме нужда от точно обратното (особено когато сме болни) - от много сън и по-малко храна. Когато увеличим дела на духовната храна, която приемаме, по естествен начин намалява количеството, което ни е необходимо от материална храна.

Нашите ограничаващи убеждения са причина за обърканите ни вътрешни „забрани“ и „разрешения“, както и за хаоса в душите ни.

Stela Daskalova

Нашите сбъркани вътрешни забрани:

Не си позволяваме да казваме истината

Не си позволяваме да показваме чувства

Не си позволяваме достатъчно време за любимите хора

Не си позволяваме да мечтаем на воля

Не си позволяваме да се забавляваме

Не си позволяваме да казваме „не“

Не си позволяваме да живеем, както ни се иска

Не си позволяваме да спрем чуждите вмешателства в живота ни

Не си позволяваме да рискуваме

Не си позволяваме да спим достатъчно

Не си позволяваме да живеем в настоящето

Нашите сбъркани вътрешни разрешения :

- позволяваме си да пренебрегваме душата си
- позволяваме си да трупаме гняв
- позволяваме си да лъжем
- позволяваме си да се преуморяваме
- позволяваме си да съдим другите
- позволяваме си да не изпълняваме обещания
- позволяваме си да се бъркаме в живота на другите
- позволяваме си да злоупотребяваме с храна, алкохол и др.
- позволяваме си да правим прекалено много компромиси
- позволяваме си да завиждаме
- позволяваме си да бъдем роби на страховете си
- позволяваме си да се ядосваме за маловажни неща

Ако просто разменим „забраните” и „ разрешенията’, нещата ще си дойдат на мястото, хаосът в душите ни ще се

превърне в хармония, хаосът във взаимоотношенията ни също.

Страховете, които пречат на любовта

Животът ми бе изпълнен с ужасни беди, повечето от които никога не се случиха.

Мишел дьо Монтен, френски философ и писател

Двете основни чувства, които на подсъзнателно ниво определят изборите ни в живота, са любов и страх. Страховете ни са много устойчиви и агресивни, а любовта е деликатна и нежна. Затова често я „побеждават“ по най-различни начини. Понякога изобщо не я допускат, друг път изкривяват образа и или просто безцеремонно я изгонват.

Голямата любов се случва на хората, чиито стракове са малки. Когато страховете са големи, любовта не може да порасне.

Нашите стракове са резултат от много фактори, които са започнали да ни влияят още от детството. Първо родителите ни несъзнателно са ни прехвърлили собствените си стракове, после сме поели и популярните в обществото стракове, страховете на близки и приятели. Но най-силните ни стракове са подкрепени с определен житейски опит – спомени за трудни и болезнени преживявания. Асоциациите с тях и нашето въображение раждат най-

различни плашещи сценарии за бъдещето. И това се случва по-скоро на подсъзнателно ниво, отколкото на съзнателно.

Това, което ни пречи да сме щастливи в любовта са нашите убеждения, които подхранват страховете ни. За някои от тях сме наясно, но за други дори не подозираме, защото те са дълбоко в подсъзнанието ни. Преди да си отиде любовта, ние я изоставяме, докато воюваме с измислените от страховете ни демони.

***Чудовищата са истински.
Призраците също. Те живеят в нас и
понякога побеждават.***

Стивън Кинг

Страховете са огромно изпитание в живота ни. В повечето случаи са ненужни и фалшиви. Когато ни обсебят, отнемат жизнената ни енергия, отнемат радостта и смисъла на живота. Блокират сетивата ни, затварят ума ни. Те са невидимите прегради, които ни пречат да се развиваме, да растем. И въпреки, че имат за цел да ни предпазват от всичко лошо, те всъщност се превръщат в най-лошото нещо в живота ни.

Всяко решение, взето от любов, допринася за нашата хармония. Всяко решение, взето от страх, ни отдалечава от истинското ни „аз“ и ни пречи да растем.

Много хора припознават страховете си като интуиция и това още повече ги обърква. Разликата между страх и

интуиция е много проста и ясна. Страхът ни кара да се чувстваме слаби, интуицията ни дава сила.

Страхът се усеща като блокаж, паника, предварително страдание. Съвсем различно се чувстваме когато имаме интуитивно предупреждение за опасност - способни сме да я предотвратим, без да изпадаме в паника, защото сме уверени в себе си.

Интуицията е знание, идващо от нашата неосъзната същност - душа и подсъзнание, които са връзката ни с вселенското знание. Този загадъчен канал на информация е и пътят на гениалните идеи, на спомените „дежа вю“, на прозренията, предсказанията, телепатията. Повечето хора нямат свободен и постоянен достъп до него, защото не са в състояние на хармония. А и преобладаващите убеждения за тези феномени са скептични, отричащи. Защото на този етап от развитието си ние, хората, отричаме всичко, което не можем да си обясним рационално.

Когато възстановим връзката с душата си, възстановяваме и връзката си с Вселената. Постигайки хармония – със себе си и с Вселената – се свързваме с всичко около себе си и отваряме този невероятен информационен канал. Интуицията ни става все по-силна и точна, идеите по-оригинални, чувстваме една по-различна енергия, която не можем да си я набавим с голям шоколад. Това е енергията на любовта. Вселената е жив организъм, част от който сме ние. Нашето съзнание е част от Вселенското съзнание. Естественото ни състояние е да сме свързани с цялото и да черпим енергия от него. Вселената ни обича и, ако сме в хармония с нея, се грижи за нас.

Ние обаче все подценяваме нейната сила и величие, не я разбираме, не проумяваме мъдростта ѝ. Не уважаваме достатъчно другите и жители. Изживяваме се като всезнаещи нейни господари. А тя ни наблюдава насмешливо и снизходително, докато не ни изпрати поредното предизвикателство, което да ни принуди да помъдреем.

Бог не си играе на зарове.

Алберт Айнщайн, немски физик и философ

Stela Daskalova

Страхът от мнението на другите

Границите на нашата автономност

Един от най-силните ни страхове, които пречат на щастието, успехите ни и любовта, е страхът от мнението на другите. Повечето хора прекалено много се влияят от оценката на околните, което им пречи да живеят живота си по начина, който им харесва. Говоря в трето лице защото вече не съм в тази група. Но бях и знам колко е трудно...

Способността ни да обичаме се развива още от детството – под влияние на родителите ни, на това, което ни се случва и което наблюдаваме. Постепенно си създаваме представа и определени убеждения за любовта. Несъзнателно си въвеждаме правила и забрани, очертаваме си граници. Впоследствие всичко, което не се вписва в нашите представи и граници, смятаме за ненормално, неморално, неприемливо. Склонни сме да се възмушчаваме и осъждаме другите, ако не се съобразяват с правилата, които повечето хора са приели. Приемаме, че „мнозинството“ винаги е право. Затова и повечето хора толкова много се притесняват от общественото мнение, за много хора то е решаващ фактор при вземане на решение. Само, че колективното съзнание е инертно и консервативно. То изразява благодарение на „лудите глави“, на „бунтарите“, които си позволяват да му противоречат. Хората, които предпочитат да са щастливи, а не нормални, преместват границите на нормата...

Колкото по-ниска е самооценката ни, толкова повече мнението на другите ще определя живота ни.

Нашите избори ще бъдат направени от другите. “Другите” най-често са родителите, близките, приятелите или някакви авторитети.

Травмите в детството и начинът на мислене, който са ни предали родителите имат съществена заслуга за програмирането ни по един или друг начин. Страхът от авторитети ни се внушава от малки. Някои деца развиват дори невроза от този страх. При много от тях той ще остане през целия им живот и винаги ще се намира някой, от мнението на когото да се страхуват.

Имам приятел, който се страхуваше да се ожени за жената, която обичаше, защото тя нямаше необходимото образование, за да бъде одобрена от семейството му.

И приятелка, която откакто навърши 40, не смее да си купува никакви младежки и цветни дрешки, за да не я помислят за инфантилна. Защото иска да се впише в етикета, който обществото е създало за 40-годишната жена. С думите „Не ми отива на възрастта”, тя доброволно се отказва от това, което ѝ харесва.

Често се въздържахме от емоционални реакции, когато сме гневни, „за да не чуят съседите”. Защото от малки са ни внушили, че гневът и скандалите са нещо компрометиращо. Преглъщаме, тъпчем се с отрицателна енергия, докато не експлоадираме някой ден.

Повечето хора правят ежедневно компромиси с истинските си желания, за да поддържат изкуствения си образ пред другите.

На британския принц Чарлз му бяха необходими 35 години, за да преодолее страха от неодобрението на майка си (кralица Елизабет II) и британското общество и да се ожени за жената, която обича (Камила).

Разбира се, ние, хората сме социални същества и е нормално да се съобразяваме и приспособяваме в някаква степен към околните.

Но къде е границата на нашата автономност?

Ако не се съобразяваме изобщо с обществото, то ще се опита да ни отхвърли. Ако се съобразяваме прекалено много, ще ни смачка и обезличи. Как да разберем кога мнението на околните е полезно за нас и кога започва да ни вреди?

Отговорът е във въпроса „В коя посока работи чуждото мнение?“ Дали ни подтиква към развитие или ни ограничава, дали ни вдъхновява и подкрепя или ни внушава страхове и ни демотивира.

Когато непредубедено подходим към чуждата гледна точка и успеем да вникнем в нея, тя наистина може да ни обогати. Но е особено важно да приемаме съвети само от хора, които са доказали с живота си тяхната ефективност.

Възрастта не може да бъде гаранция за мъдрост. Щастieto и успехите обаче могат.

Ако един родител е неудовлетворен от живота си, и съзнателно и несъзнателно ще внушава същата нагласа у

децата си. Колкото и да ги обича всъщност ще работи против тяхното щастие.

Всички негативни, подриващи самочувствието ни и вярата в собствените възможности, оценки на другите са вредни за нас и имаме пълното право да не ги приемаме.

Всички ограничения, които другите се опитват да ни поставят в личностното ни развитие, всички опити да се навлиза в личното ни пространство и да се ограничава свободата ни на избор, са вредни. И имаме пълното право да не ги приемем, дори да са от родители, любими за нас хора или авторитети в обществото.

Да не приемем чуждото мнение, не означава, че не уважаваме другите. Означава, че уважаваме себе си и вярваме на собствената си преценка.

Понякога нараненото ни его пречи да приемем истински ценните съвети от околните. Обидчивостта е признак на ниска самооценка и комплекси. Тя “затваря” ума ни. Ако сме успели да развием положителна нагласа към себе си и към другите хора, колкото и да е язвителна или саркастична критиката към нас, няма да успее да ни нарани. Защото ще осъзнаваме, че кривите огледала са криви - преувеличават и изкривяват. И все пак са огледала, заслужава си да се вгледаме внимателно и да потърсим нещо ново за себе си като информация, която може да ни помогне да се усъвършенстваме и развиваме.

Всичко, което ни дразни, по някакъв начин ни кара да разширяваме гледната си точка.

Това изобщо не означава, че трябва да го приемем. Но пропускаме важна информация, ако не се замислим. Информация за нашите предразсъдъци, за нашите страхове, комплекси и ограничаващи убеждения.

Често когато не се поддаваме на чуждо влияние ни обвиняват в проява на инат. Разликата между инатът и упоритостта е, че едното ни дърпа назад, а другото напред.

Зад инатът винаги стои страхът от промяна, страх от излизане от зоната на комфорт.

Инатът е знак за наличието на болезнени комплекси, страхове и натрупани обиди, които създават стремеж към самоцелно себедоказване. Инатът ни пречи да откриваме ценното в мнението на другите и да се развиваме. Често е неосъзнато разрушителен. Характерен е за **егоизма** за разлика от упоритостта, която е проява на **любовта към себе си**. Разликата между егоизма и любовта към себе си е, че първото е продиктувано от негативни, а второто от положителни убеждения, мисли и чувства.

Упоритостта, за разлика от ината, е вдъхновена от мечтите ни, самоувереност. Упоритостта не е нетолерантност, а независимост. Тя е знак за висока самооценка, осъзнатост и самоуважение. Упоритият човек изслушва спокойно всички гледни точки, склонен е да приеме конструктивни предложения, но в крайна сметка прави само това, в което е убеден.

Когато обичаме и уважаваме себе си, не сме зависими от мнението на другите, а това прави живота ни качествено различен.

Натискът на роднините

Пречеци убеждения:

Задължен съм на родителите ми, че са ме създали и отгледали и трябва да се съобразявам с тяхното мнение, дори да не ми харесва.

Нямам достатъчно житейски опит за да вземам сам решенията за живота си.

Здравето и щастието на родителите ми зависи от мен.

Най-близките хора могат най-силно да ни наранят - и обикновено го правят с добри намерения. Но само от нас зависи дали ще позволим това да се случи или не.

Историята на Ромео и Жулиета продължава да се повтаря и в наши дни. Все още има родители, които си позволяват да объркват съдбите на децата си. Водени от своите страхове и предразсъдъци, немалко майки и бащи воюват срещу любовта на децата си, отнемат им радостта от живота, отнемат им правото на избор, правото на собствени грешки и уроци. Родителите могат да бъдат огромно изпитание за децата си, както и най-добрите и подкрепящи приятели. Зависи доколко са духовно пораснали и осъзнати.

Факт е, че психотерапевтите непрекъснато се сблъскват с опустошителните резултати от психическия натиск на

роднините. Много хора затъват в депресии и автоагресия поради неспособността си да устоят на роднинската преса. Понякога двама или трима се съюзават срещу един и го подлагат на изключително тежки изпитания.

Родителската манипулативност обрича децата на инфантилност и нещастие. Един от най-нечестните начини на манипулация е родители да изнудват децата си, плашейки ги със здравословните си проблеми: „Ако ти не се разделиш с този човек, аз ще се разболея и ще умра“ или „Заради теб не мога да спя нощем, не зная колко още ми остава.“ Родителите – манипулатори са готови на всичко, за да постигнат целта си. Чувството за вина, което създават у децата си ще руши хармонията им през целия им живот.

Тези родители, които са твърдо убедени, че са по-мъдри от децата си, обикновено не са. Наистина мъдрите родители не се налагат, не манипулират, вярват в способността на децата си да се справят в трудни ситуации. Вярват в изборите и мечтите им.

Сблъсъкът между поколенията се проявява особено ясно и между снахи и свекърви. Както всяка война и тази е режисирана от страхове.

Две жени си говорят:

- ***Ех , нямаме късмет! Като бяхме млади, свекървите бяха лоши, сега като станяхме свекърви, снахите станаха лоши...***

- ***Ама точно така е...***

„Лошите“ свекърви са жени, които наистина страдат и се страхуват, че ще загубят най-скъпото си същество. Често те са се чувствали пренебрегвани от мъжете си и несъзнателно са прехвърлили цялата си любов върху своите синове. Тези всеотдайни майки, не могат да приемат лесно, че някой може да ги измести от първото място в сърцето на сина им. Колкото повече жертви са правили, толкова повече майките ще се чувстват несправедливо ограбени от снахите. Дори и свекървата да е страдала от отношението на собствената си свекърва, ако не е осмислила този житейски урок, ще продължи негативната щафета. За тези изпълнени с ревност и страхове жени, любимата на сина никога не е достатъчно достойна. Положението много се усложнява, ако тя не е достатъчно добра домакиня, което ще се отрази на качеството на живот на любимия син. Или пък ако има съмнения, че не може да има дете.

Когато човек има нагласата да търси недостатъци у някого, винаги може да намери. Колкото по-патриархално е мисленето на свекървата, толкова по-вероятно е да се държи авторитарно.

Житейският опит, домакинските умения и предразсъдъците на свекървите се сблъскват с домакинските неумения, дързостта и различните убеждения за живота на снахите.

Много млади жени по света са жертва на психическа агресия. В някои страни има съдебни дела и свекърви,

излежаващи присъди в затвора. Свекървите не си дават сметка, че всяка агресия рано или късно се връща.

Снахите по принцип в началото са добронамерени и по всякакъв начин се опитват да спечелят като приятел майката на любимия. Подсъзнателно са и благодарни, че е родила човека, в когото са влюбени. Признателността обаче много бързо може да бъде заменена с враждебност, когато усетят, че не са харесвани. В този своеобразен любовен триъгълник мъжът е поставен на сериозно изпитание. Когато войната е особено жестока се стига до ултиматума „Или аз, или тя!“, което ще го принуди или да прекъсне пъпната връв с майка си или да се откаже от любовта си. И не рядко мъжът избира второто...

Обикновено момичетата подценяват връзката майка-син. Но тя е особено силна на подсъзнателно ниво, тя е божествена и вечна. За един мъж отношението на любимата му към майка му е важен тест. Дори да не го показва видимо, резултатът от този тест в повечето случаи е определящ за бъдещите му намерения. Ако трябва да избират кого да защитят в ситуация на сблъсък между двете любими жени, повечето мъже биха подкрепили майките си, дори да не са прави. Чувството за признателност е по-силно от стремежа към справедливост. Все пак, за да не наранят никого, мъжете често избират пасивната позиция, без да осъзнават, че решението е в техни ръце.

Войната между свекърви и снахи може да не се състои, ако любимият им мъж прояви осъзнатост, сила и дипломатичност. Разбира се по-голямото разстояние винаги помага за разсейване на напрежението. Но трайното

решение е всеки участник в този „любовен триъгълник“ да преодолее страховете си и да развие толерантност към чувствата на другите.

Това, което е нужно да разберем като родители е, че детето ни ще избере и привлече към себе си такъв човек, който по някакъв начин отговаря на начина му на мислене, на неговата нагласа и убеждения, за които именно ние, като родители, имаме заслуга.

Например ако свекървата смята, че снахата е прекалено властна или капризна, че синът и е жертва, би трябвало да се замисли за себе си и собствените си взаимоотношения с него. Най-вероятно самата тя е била много властна с него и той е избрал такова момиче, защото е свикнал с такъв тип отношения. Ако не осъзнае причините за слабата си позиция във връзката (а това са отношенията с майка му) следващата, която ще привлече най-вероятно ще бъде отново с подобен характер и поведение.

Войната между тъща/тъст и зет рядко придобива заплашителни размери, но и тя може да стане причина за раздяла. Чувствата са аналогични. Разликата е, че обикновено родителите на момичетата са склонни на повече компромиси, защото както знаем патриархалното мислене все още е преобладаващо на планетата. Демокрацията в семейните отношения се случва само в малка част от човешките общества.

Нашите роднини могат да бъдат изпитание или благословия, в зависимост от това дали ни обичат условно

или безусловно, в зависимост от степента им на духовно развитие и убежденията им.

В крайна сметка само ние определяме доколко ще допуснем да се месят в живота ни. Всеки има право на собствени решения. Както и всеки е отговорен за собствената си хармония и щастие.

А вие какви роднини сте?

Страхът от самота

Да обикнеш себе си означава да дадеш началото на доживотен романс.

Оскар Уайлд, английски писател

Страхуваме се от самотата. Всеки в различна степен. При някои хора този страх е панически и ги прави тотално зависими от другите. Страхът от самотата е в основата на страха от смъртта, защото си мислим, че тя ни разделя от любимите хора, което най-вероятно изобщо не е така.

А всъщност самотата може да не означава самотност.

Самотността е вътрешно състояние, липса на връзка със собствената душа.

Можем да сме самотни и на най-пренаселеното място. Можем да се чувстваме ужасно самотни на сантиметри до човека, когото обичаме, ако той се е затворил в себе си и не ни допуска до душата си. Но основната причина да се чувстваме самотни е, че самите ние сме загубили връзката със собствената си душа, че не обичаме, не харесваме и не оценяваме достатъчно високо себе си. Търсим сигурност и опора в други хора, защото нямаме вътрешна стабилност и хармония.

Страхът от самотата е знак за липса на вътрешна хармония. Обикновено се комбинира със страха от неодобрението на другите, със страха от изоставяне, с ревността, с ниска самооценка, комплекси, чувство за вина...

Цялата тази „забавна компания“ от негативни чувства и емоции е причина самотните хора да отблъскват хората от себе си, въпреки или по-скоро точно заради многото компромиси, които правят.

Защо губим връзка с душата си?

Защото са ни учили да пренебрегваме чувствата си, а те са езика на душата. Убеждението, че „здравият разум“ трябва да доминира над чувствата е много популярно в съвременното общество. Атеизмът успя в голяма степен да принизи съзнанието в разбиранията на хората до временна функция на материалната субстанция, наречена „мозък“.

Това, което обществото приема за „здрав разум“, всъщност е сборът от общоприетите убеждения, част от които обаче са остарели и неверни, т. е. са се превърнали в предразсъдъци.

Нашият разум може да работи за нашата вътрешна хармония и щастие или против тях в зависимост от убежденията, с които си служи. Ако имаме негативното убеждение, че чувствата са подвеждащи и не трябва да се съобразяваме с тях (много хора го имат), ще пренебрегваме душата си и постепенно ще изгубим връзката си с нея. Тогава ще започнем да чувстваме празнота и несигурност, които „здравият разум“ няма да може да ни обясни и ще се опита отново да игнорира. Инстинктивно ще започнем да запълваме тази празнота с присъствието на други хора, ще развием зависимост от любовта на другите, защото не даваме любов сами на себе си. Може да развием и много други зависимости, докато се опитваме да запълним

дупката в нас. Нищо обаче няма да успее трайно да я запълни, дори успехът и многото пари. Единственият начин да се освободим от чувството за празнота е да се свържем отново с душата си и да се погрижим за нея.

Как да се погрижим за душата си?

За да ви е по-лесно, си я представете като малкото дете, което сте били... добро, лъчезарно и ранимо. То е много мъдро и винаги може да ви даде най-ценните съвети. Но в същото време има нужда да го разбирате, да му обръщате внимание, да не му забранявате толкова много неща, да не го наказвате, да му позволявате да се забавлява. Иска да мечтае на воля, да обича и да бъде обичано, да има много приятели, да прави това, което му харесва, да пътува, да гледа телевизия, да яде сладолед и шоколад, да слуша музика. Понякога иска да тича босо под дъжда без чадър, да скача в локвите и да крещи от радост, да рисува с пръсти на воля, без някой да го назидава. Иска свобода... Иска просто да се радва на живота.

Докато сме малки все още не сме си изградили системата от убеждения, която наричаме „здрав разум“. Егото при децата също не е силно изразено. Душата определя изборите и действията им. Затова децата често са по-мъдри от възрастните. Необременени са от предразсъдъци.

Раждаме се щастливи. Постепенно възрастните ни научават да бъдем нещастни, както са били научени и те. Добрата новина е, че можем отново да си върнем щастието, като просто зачеркнем сбърканите убеждения,

на които са ни научили. Защото ние сме такива, каквито са убежденията ни.

Започнете да се грижите за „детето“ в себе си още сега и то ще ви се отблагодари като ви изпълни с чувство на щастие. Защото вие не можете да бъдете щастливи, ако то не е. Нашата душа е връзката ни с Вселената, откъдето черпим жизнена енергия, мъдрост и вдъхновение.

Ако имаме връзка с душата си, няма да се чувстваме самотни, дори когато сме сами.

Когато се грижим за душата си, харесваме и обичаме себе си, нашият вътрешен свят е вълнуващ. Нашата собствена компания ни е интересна. Затова ще обичаме да оставаме понякога сами. Има много дейности, които ни правят щастливи и дори изискват самота. Най-спокойно можем да мечтаем, да четем, да слушаме музика и да мислим за важните неща в живота ни, когато сме сами.

Самотата ни помага да си върнем целостта, която всеки ден бива нарушавана по някакъв начин от компромисите, които правим заради другите хора.

Малко самота от време на време означава да отделим специално внимание на себе си, на своето развитие. Оставането насаме със себе си ни прави по-осъзнати, дава ни възможност да размишляваме на по-дълбоко ниво за всичко, което ни се случва и да синхронизираме мислите поведението и принципите си. Хората, които никога не остават сами, нямат тази възможност да успокоят ума си и да мислят в дълбочина върху проблемите.

Когато останем насаме със себе си, можем да открием най-важните отговори за живота си.

Когато сме сами можем да почувстваме по-добре напътствията на Вселената, както и да осъзнаем посланията, които проблемите и грешките ни носят. Самотата ни помага да оценим по-добре хората в живота ни, защото отдалечавайки се от тях, всъщност ги виждаме по-ясно.

Самотата ни дава това отдалечаване от хората, проблемите и ситуациите, което ни позволява да ги видим по-ясно и по-мъдро.

Страхът от изоставяне

Всеки знае колко плашещ е този страх... Той започва от детството и при много хора остава за цял живот. Колкото по-пренебрегвани и необичани сме се чувствали в детството си, толкова повече ще ни е страх да не ни изоставят през целия ни живот. Ниската ни самооценка ще стане причина да развием зависимост от любовта и мнението на другите.

Първа раздяла

За много от нас първият житейски опит е... раздялата. Все още е редовна практика в много страни бебето да се отделя от майката още в първите минути след раждането. Точно, когато особено силно се нуждае от нейната прегръдка, стресирано от новата обстановка, от светлината, от по-ниската температура, понякога от хладното отношение на бързаци и изнервени лекари и акушерки. Вместо да се гушне на топло до майка си и да се почувства щастливо и защитено, малкото човече попада в стая с други безпомощни ревящи самотничета...

Когато родих първото си дете, ми го показаха за секунди и го отнесоха нанякъде. Стори ми се абсурдно. Толкова време го бях чакала, толкова бях любопитна да му разгледам очичките, ръчичките, чертите на лицето. Искях да си го гушна и да го почувствам. И имах пълното право на това. Но според акушерката и правилата на болницата трябваше да си почивам. Само, че аз не се чувствах уморена и имах твърдото намерение да наруша правилата. И това нямаше да навреди на никого. Продължих да настоявам да ми дадат детето. Вместо бебето ми доведоха психиатър,

който ми обясни, че имам следродилна депресия и ми предложи успокоителни! А това беше най-щастливия ден в живота ми! Отказах успокоителните и продължих да си искам детето. В крайна сметка ми го дадоха. Трябваше да понеса гнева на персонала в болницата, но абсолютно си заслужаваше.

Убедена съм, че страхът от изоставяне, който ни съпътства през целия ни живот се заражда още в тези първи часове, когато бебето насилствено е отделено от майката. А следродилните депресии на майките са свързани със същото безсмислено действие, което хората са приели като разумно, въпреки че противоречи на всички природни закони.

Защо е толкова важно детето да е близо до майка си в първите часове, дни и месеци от живота си?

Защото това са първите му впечатления за живота и света. Защото любовта е най-силната мотивация за живот. Любовта и нежността му ***дават отговор на въпроса защо е дошло на този свят...***

Нашата първа среща с любовта е още в първите часове от живота ни. И никой няма право да ни я отнема. Не може да има причина да бъде отнето правото на новороденото да получи това, от което се нуждае най-много в първите мигове след раждането си.

Страхът от изоставяне е болезнено силен при деца, които имат само един близък човек – обикновено майката. Ако повече хора спечелят доверието на детето и се

занимават с него – таткото, бабите, роднини и семейни приятели – то няма да развие страх от изоставяне. За него светът няма да е толкова плашещ, когато майка му я няма. Контактът с повече хора ще му помогне да стане по-комуникативно и самоуверено. Такива деца тръгват с огромно желание на детска градина.

Аз бях от другите, плачещите с часове за майките си, деца. Майка ми, (която много обичам) беше заета работеща жена, бабите ми живееха много надалече, баща ми се прибираще късно вечер от работа. Често ме оставяха при съседите, което ме караше да се чувствам сама и изоставена. Истински завиждах на децата, които си имаха баби да се грижат за тях. Липсваше ми сигурност.

Давам си сметка, че по-скоро съм била типичен случай, отколкото изключение, което означава, че много хора в детството си са се чувствали като мен, независимо дали са плакали толкова много за майките си. А как ли се чувстват децата без родители, отглеждани в институция? Трудно ми е да си представя какво се случва в душите им.

Страхът от изоставяне ни пречи да обичаме свободно и щастливо. Той е в основата на болезнената ревност и често е причина за действително изоставяне. Защото провокира поведение, което отблъсква любовта - прекалено старание, много компромиси, зависимост.

Stela Daskalova

Страхът от отхвърляне

Страхът от отхвърляне е много близък до страха от изоставяне и също се дължи на най-ранния ни житейски опит. Ако непрекъснато са ни критикували в детството и рядко са ни хвалили, няма как да сме развили висока самооценка и увереност в себе си. Родителите - перфекционисти, емоционално заключените или негативно мислещите - създават у децата си страх от отхвърляне. Принос за този страх имат и строгите учители, наставници, роднини. Всеки път когато детето се почувства неценено, засрамено, неспособно, страхът от отхвърляне расте.

Детските травми и ниската самооценка са основните причини за страховете от отхвърляне и изоставяне.

Страхът от отхвърляне е много ограничаващ за развитието ни защото действа като спирачка за всяко начинание. Действа като бариера и за чувствата ни. Много хора не си позволяват да покажат любовта си, за да не бъдат отхвърлени. И така се разминават с нея, не си я позволяват. Отказват се и от успеха, от уникалността си, от креативността си.

Страхът от отхвърляне блокира развитието ни, блокира любовта, успеха, щастието ни. Кара ни да вървим само по утъпкани пътища, прави ни посредствени.

Хората, които не са получили достатъчно любов като малки са останали с подсъзнателното убеждение, че не заслужават да бъдат обичани, не са развили любов към себе си. Това ги кара да полагат много усилия, за да спечелят и

запазят любовта на другите. Но тези прекалени усилия нарушават равновесието и не дават възможност на другия участник във връзката да се включи. Отчаяните усилия за печелене за любов отблъскват любовта. Защото издават липсата на любов към себе си. Чувствата, които изпитваме към себе си „рисуват“ образа ни пред другите. Дори нашата визия се синхронизира с вътрешните ни убеждения. Ако не обичаме някоя част от тялото си защото я смятаме за некрасива, тя ще изглежда все по-зле, защото не и даваме любовта си и я облъчваме с негативни чувства.

Страхът от отхвърляне винаги е съпътстван от някаква степен на самоотхвърляне.

Самоотхвърлянето се случва когато представата ни за добро, красиво, ценно се разминава с вътрешния образ, който сме изградили за себе си под влияние на другите. Много хора не вярват в себе си. Не харесват и дори се срамуват от телата си, което ги кара да ги игнорират, да не се грижат за тях. От това отношение телата страдат и не само започват да изглеждат по-зле, но и се разболяват.

Страхът от напълняване в голяма степен е свързан със страха от отхвърляне. За много жени той се превръща във фикс-идея и невроза, която води до хранителни разстройства като анорексия, булимия или просто до „непоклатимост“ на излишните килограми.

И докато безброй жени по света страдат от мисълта за излишните си килограми, в Нигерия е възможно да се отмени сватбата, ако булката е

загубила от теглото си. Сватбата се отлага докато булката възстанови теглото си. Въпрос на убеждения!

Най-лесният начин да отслабнем е да направим живота си по-интересен, смислен и забавен, така, че храненето да не е най-голямото ни удоволствие. Колкото повече духовна храна поемаме, толкова по-малко материална ще ни е нужна. Спомнете си, че когато сте били безумно влюбени, много развълнувани от някакво събитие или увлечени страстно в някакво занимание, дори сте забравяли да се храните.

Храната е само един от начините да повишим жизнената си енергия. Но има много други начини. Мисълта за любим човек или една мечта могат да ни дадат несравнимо повече енергия и усещане за щастие, отколкото която и да е храна. Истински щастливите хора нямат потребност от много храна. Материалната храна е неуспешен заместител на духовната.

Храната действа успокояващо, защото ни напомня за първичната и безусловна радост от живота. Когато не сме способни да почувстваме по друг начин радост от живота, когато не сме в хармония, често се успокояваме с храна. Ако променим нагласата си, начина си на мислене и си позволим да живеем както ни се иска, ще намерим много други източници на радост. И ще решим проблема с храненето.

Ако обикнем себе си безусловно заедно с всичките си несъвършенства, все по-малко ще ги забелязваме и постепенно те ще започнат да изчезват.

Връзката между душа и тяло е много силна. Нашето здраве и красота зависят най-вече от начина, по който се чувства душата ни. Когато нямаме връзка с душата си, не сме в хармония. Енергията която излъчваме не привлича, а отблъсква.

Страхът от изоставяне и страхът от отхвърляне ни карат да се държим по начин, който отблъсква любовта на другите.

Важно е да го осъзнаем и да се справим с тези страхове. Ако положим усилия за собственото си личностно развитие и развием любов към себе си, ще се почувстваме силни и независими от чуждата любов. Може да ни звучи жестоко, но истината е, че любовта остава при силните личности, слабите я губят.

Колкото повече работим за личностното си развитие, толкова по-силни и независими ще се чувстваме. А това означава, че страховете ни ще започнат да изчезват.

Как да работим за личностното си развитие?

- като открием кои наши убеждения работят срещу нас и ги променим в такива, които работят за нас
- като следваме упорито мечтите си
- като общуваме предимно с любимими за нас хора, които ни подкрепят
- като обичаме осъзнато и преодоляваме страховете си

- като не се страхуваме да грешим, но се учим от грешките си
- като не позволяваме на другите да ни съдят
- като не си позволяваме и ние да съдим другите
- като задаваме много въпроси и търсим свои отговори
- като не се плашим от промените...
- като четем избирателно вдъхновяващи ни книги от вдъхновяващи личности
- гледаме вдъхновяващи филми
- като пътуваме и опознаваме нови хора и нови места
- като се забавляваме
- като спортуваме (но само това, което ни харесва)
- като си позволим да живеем живота си така, както ни харесва, а не както трябва според другите
- като живеем в хармония с Вселената

В началото на живота ни основен фактор за личностното ни развитие са нашите родители, по-късно факторите стават много повече. Но когато осъзнаем , че е възможно сами да направляваме този процес, спираме да бъдем просто обект на влияния. Моментът на осъзнаването ни като личности,

намирането на наша собствена идентичност е ключ към нашето щастие и успех.

Когато осъзнаем, че можем да коригираме погрешните програми, зложени ни от детството, започваме ние да определяме събитията в живота си.

Щастието вече не е въпрос на късмет, а на осъзнат избор. Колкото повече се развиваме и израстваме, толкова по-лесно ще постигаме хармония във взаимоотношенията си с другите.

Страхът от обвързване

Въпреки, че този страх звучи като противоположен на предишния, той не го изключва. Един човек може да изпитва и двата вида страх в различни ситуации. Страхът от обвързване е по-характерен за мъжете и има немалко причини за това.

Преди всичко популярната негативна представа за брака, за липсата на свобода, за тежките отговорности – финансови и не само, за многото задължения и малкото забавления. Негативните легенди за съвместното съжителство и брака са безброй.

Момченцата израстват, бомбардирани от непрекъснати внушения за тежестта на обвързването.

Момиченцата израстват, бомбандирани от непрекъснати внушения за необходимостта да се обвържат...

Тази противоположна нагласа е причина за края на много връзки. Много двойки са безкрайно щастливи, когато живеят в настоящето, но когато започнат да правят планове за бъдещето страховете побеждават любовта. Страхът от обвързване у единия подхранва страха от изоставяне у другия и обратно. За тези двойки сегашното щастие приключва, победено от измисленото страшно бъдеще. Родителите, приятелите и близките често допринасят много за това развитие на нещата.

Страхът от обвързване може да бъде и последствие от връзка с човек, който обича болезнено обсебващо. Обикновено тези връзки са дълги, агонизиращи и мъчителни за двете страни.

Особено силен фактор за страха от обвързване при мъжете са обсебващите и контролиращи майки, които създават първоначалната и най-силната подсъзнателна представа на момчетата за жените. Страхът от обвързване е всъщност страх от контрол, от загуба на свобода. И това е тайната за раждането на „вечните ергени“. Обикновено обсебващите майки са прекрасни любвеобилни жени, които са посветили живота си на децата си. За което децата плащат висока цена. Колкото повече жертви са правили майките при отглеждането им, толкова повече ще си позволяват да изискват и контролират, да се намесват в живота и любовните им връзки. Някои ще се опитат изобщо да не допуснат такива връзки до колкото се може по-късно.

Много груби родителски грешки са следствие от убеждението, че децата са ни задължени. Децата идват на този свят по наше желание и ни дават много повече, отколкото ние на тях. Ако ги обичаме безусловно, те също ще ни обичат така, не по задължение. Задължението няма нищо общо с истинската любов.

Канадският психотерапевт Ги Корно в книгата си „Има ли щастлива любов?“ подробно изследва тези специални връзки майка - син , баща – дъщеря. На базата на дългия си професионален опит, Корно е категоричен, че неразрешените конфликти в тези връзки програмират любовните ни драми в зряла възраст.

Скъсването на пъпната връв на момчето с майка му е важно условие, за да може един мъж да се обвърже емоционално с друга жена. Колкото по-късно и по-трудно се случва това, толкова по-силен е страхът на мъжа да се обвърже.

Страхът от старостта

Смятам следващото десетилетие да е най-хубавото в живота ми.

Луиз Хей, американски писател (по повод на 80-тия си рожден ден)

Някои от нас се страхуват повече от старостта, някои по-малко. Зависи до колко плашеща представа сме си изградили за този период от живота. Популярното убеждение е, че старостта е деградация. Повечето хора това очакват и се самопрограмират да се чувстват и изглеждат зле след определена възраст. Подсъзнателно свързват втората половина от живота си с болести, самота, безпомощност, по-малко любов. И сценарият на живота им се синхронизира с техните убеждения. Още на 35-40 години, в разцвета на силите си, много хора се чувстват остарели. Рожденните дни са повод за депресии, а „сатурновите дупки“ са много дълбоки...

Има обаче и хора, които имат друга представа за живота си – непрекъснато развитие и усъвършенстване, здраве и радост от живота, все по-осъзната и дълбока любов. Тези хора не се вписват в общоприетите представи за годините им. Дори с времето се разхубавяват и изглеждат все по-щастливи. Защото са намерили своята хармония и са се освободили от страховете си.

Бръчките би трябвало да бъдат просто следи от минали усмивки.

Марк Твен, американски писател

Първата група хора на подсъзнателно ниво си представят живота като парабола (възход и спад), втората група - като криволичетеща линия (или спирала), устремена нагоре.

Вие от кои сте?

На 42 години Дженифър Анистън печели първо място в класацията за най-сексапилна жена на мъжкото списание "Men's Health"

На 38 години Моника Белучи оглавява годишна класация (AskMen.com) за 100 те най-желани жени за 2002 година.

В същото време хиляди жени по света изпадат в депресия само защото са навършили 30 и се смятат за остарели...

Малко известен е фактът, че повечето много успели хора постигат най-големите си успехи след 40 години. И това е логично, защото личностното развитие и осмисленият житейски опит са много важни за всяко начинание, включително и за любовта.

Старостта може да означава деградация, а може да означава и връх в развитието ни. Зависи от нашите убеждения.

Ако обичаме тялото си и се грижим за него, ще бъдем здрави и ще изглеждаме прекрасно, независимо от годините. Разбира се, това ще се случи само ако повярваме, че е възможно.

И така, старостта не е задължителна. Както за всичко в живота си, имаме избор:

1-ви вариант:

Любовта, успехът, творчеството ни подмладяват и разкрасяват.

Положителният начин на мислене, забавленията, чувството за хумор ни подмладяват и разкрасяват.

Спортът, добрият сън, здравословното хранене ни подмладяват и разкрасяват.

Щастливите хора просто не остаряват.

2-ри вариант:

Непрекъснатото оплакване, ролята на жертва и скуката ни състаряват...

Възмущението, съденето на другите, злобата, завистта и ядът ни състаряват и загрозяват.

Прекалено сериозните хора остаряват много по-бързо...

Нещастните хора остаряват бързо.

Какво избирате?

Да сте щастливи, млади и красиви или нещастни, стари и грозни? Вие наистина можете да избирате, стига да го осъзнаете...

Колкото повече се развиваме като личности, толкова повече се повишава качеството ни на живот. Защото ставаме по-можещи в много отношения, което ни позволява да даваме повече на другите и съответно да получаваме повече.

Колкото по-добри сме в дадена дейност, толкова по-щастливи ни прави практикуването и. Мъдростта от осмисления житейски опит означава по-висок коефициент на полезно действие във всяко отношение и по-голяма способност да се радваме на живота си (неосмисленият житейски опит носи само умора и демотивация).

Следователно, ако не преставаме да се развиваме като личности и имаме връзка с душата си, повечето години ще означават по-висок стандарт на живот, повече ежедневно удовлетворение, повече любов и хармония.

Метаморфозите на любовта

Любовта умира едва когато развитието спре

Пърл С. Бък

Любовта е процес, но повечето хора я възприемат като статично състояние. Не забелязват трансформациите, които непрекъснато се случват с нея, не виждат знаците, не разбират уроците. Затова повечето хора се чувстват жертви.

Какво всъщност се случва с нас когато се влюбим споделено?

Променя се изцяло гледната ни точка към живота. Фокусираме се предимно върху хубавото около нас. Проблемите ни се струват лесно разрешими, защото се чувстваме силни и можещи. Ставаме добри, щедри, смели.

Избирателно търсим положителните черти на обекта на любовта си, сякаш за да си докажем, че той наистина я заслужава. Същевременно даваме най-доброто от себе си, отново, за да докажем, че заслужаваме да бъдем обичани. Оглеждаме се в очите на любимия човек и започваме да се харесваме и обичаме повече.

Обичам те не за това, каква си ти, а за това какъв съм аз когато съм до теб.

Габриел Гарсия Маркес

Но какво се случва после? На какво се дължи тоталният обрат във взаимоотношенията на влюбените – от идеализация, великодушие, щедрост, и всеотдайност до издребняване, враждебност, гняв и дори злоба? Цялата тази палитра от чувства понякога се изрежда в рамките на много кратък период от време.

Всеки от нас непрекъснато се развива и променя. Малко хора се променят съзнателно, на повечето им се случва неосъзнато и принудително. Същото е и с любовните връзки. Любовта винаги е в движение. Не може да бъде статична – или се развива и задълбочава или отслабва.

Когато сме влюбени всичко върви чудесно, докато не се почувстваме напълно сигурни в човека до нас. Сигурността ни дава вътрешен комфорт, но в същото време ни прави мързеливи. Успокояваме се и пренасочваме мислите си в друга посока. Приемаме, че целта е постигната. Но любовта непрекъснато е в развитие! *Ако не е нагоре, ще е надолу...* Когато не направляваме този процес, той лесно сменя посоката си. Любовта се храни от нашите мисли. Когато престанем да мислим за нея тя отслабва и сякаш ни напуска.

Парадоксално е, но сигурността и близостта са сред най-големите изпитания за любовта.

Близостта променя гледната точка. Когато гледаме нещо отблизо се фокусираме върху част от него, но ни се губи цялото. Близостта е и най-трудният тест за нашата толерантност. Малко хора успяват да го издържат успешно. Повечето се провалят като започват да съдят, да критикуват, да изискват промяна с намерението да усъвършенстват

любимия човек. И колкото повече критикуват, толкова повече получават от това, което не харесват.

Когато енергията на любовта отслабне, се активизират страховете ни, а заедно с тях и его-защитите. Започва война. Всеки иска да се защити, примитивно нападайки другия като го обвинява и съди. И докато душите ни страдат, „защитните ни его-обвивки“ продължават да воюват.

Любовта си отива поради нашата неосъзнатост. Ние я пренебрегваме и изоставяме. После дълго я обвиняваме, че тя ни е напуснала и се опитваме да я забравим. Обикновено упорито отказваме да приемем уроците, които ни е дала. Ако осъзнаем закономерностите в любовта и се научим да се справяме със страховете си, ще престанем да бъдем жертви. Ще открием любовта в истинската ѝ прелест.

Ако обичаме осъзнато, любовта ни не само няма да си отиде, а ще се задълбочава все повече, минавайки на високи нива, някои от които са непознати за повечето хора.

Нespoделената любов

Пречеши убеждения:

Истинската любов е недостижима илюзия.

Трябва да полагам много усилия, за да спечеля любовта на другите.

Привличат ме само хора, които ме превъзхождат.

Много често се разминаваме в чувствата си – харесваме тези, които харесват други, а не тези, които харесват нас. Влюбваме се несподелено, когато сме свикнали да не отговарят на чувствата ни. Подсъзнателно сме запаметили този модел на взаимоотношения.

Ако родителите са сдържани и студени, първата представа, която детето получава за любовта е недостижимост. Недостатъчно проявената родителска любов създава у детето ниска самооценка заедно с убеждението "Аз не заслужавам да ме обичат, трябва да полагам много усилия, за да спечеля любовта на хората, които харесвам".

Когато имаме ниска самооценка и не харесваме себе си, не оценяваме и не харесваме хората, които харесват нас.

Защото когато се смятаме за „ниска летва“, хората, които ни харесват явно имат ниски критерии, което ги прави безинтересни за нас. Ако от малки сме свикнали хората, които обичаме да ни пренебрегват, навикът да обичаме

несподелено ще ни кара да отхвърляме тези, които ни обичат и да се стремим към тези, които ни пренебрегват. Липсата на любов към себе си е причина да се влюбваме в хора, които не ни обичат.

Хората, които не са свикнали да получават любов могат да се почувстват объркани и дори уплашени, ако някой им предложи голяма споделена любов. Както човек, който е бил лишен от свобода дълго време, ако я получи не знае какво да прави с нея.

Споделената любов е извън зоната на комфорт на много хора. И докато не осъзнаят причините за това, те ще се влюбват само несподелено. Дори ако се случи обектът на несподелената им любов да отговори на чувствата им, те ще загубят интерес към него и ще си намерят друг, когото да обичат несподелено.

Несподелено обичащите страдат много, в известен смисъл са мазохистично пристрастени към болката и самосъжалението, към нещастията си. Не могат да изживеят живота си истински, не могат да му се радват. Изпитват силен глад за любов и същевременно са неспособни да приемат, да съпреживяват любов. Имат убеждението, че хубавите неща в живота се случват трудно, че мечтите рядко се сбъдват. Особено техните. За тези хора истинската любов си остава само една невъзможна неосъществима мечта. Влюбват се не толкова в човека, колкото в неговата недостижимост, която възприемат като превъзходство.

Когато подсъзнателната ни представа за любовта е, че е трудно постижима, споделената любов ни се струва неистинска.

Ако осъзнаят причините за това свое състояние и трансформират страданието и болката от любовта в мотивация и вдъхновение да се развиват, шансовете несподелените чувства да станат споделени са повече от големи. В несподелената любов има много фантазии, въображение, творчество, което прави обекта на чувствата почти съвършен. Затова несподелената любов може да бъде източник на много творческа енергия.

Всяка несподелена любов има потенциала да стане споделена. Защото любовта е като бумеранг – когато я изпратиш на някого, тя се връща рано или късно. Но когато страдаме и не вярваме, че я заслужаваме, я отблъскваме. Затова много често, когато някой, обичашч несподелено се влюби в друг и престане да мисли за старата несподелена любов, най-после изненадващо получава дългоочаквания отговор на чувствата си. Защото вече е престанал да се съпротивлява, изпитвайки отчаяние и болка. Проблемът на много хора е, че искат да им бъде отговорено на чувствата веднага. И ако това не се случи започват да страдат и да се комплексират. Нямаат търпение да изчакат. А някои дори толкова не си вярват, че обектът на чувствата им никога не разбира за тяхната любов.

За да обичаме споделено е необходимо да обичаме себе си. Да вярваме, че заслужаваме да ни обичат. Тогава вече ще погледнем с други очи на хората, които ни обичат, а

хората които ни пренебрегват изобщо няма да ни се струват привлекателни.

Когато обичаме и уважаваме себе си, просто не можем да сме влюбени в човек, който не ни оценява и не ни обича. Или в човек, който не отговаря на любовта ни, защото под влияние на страховете си е изградил защитни прегради и се е отказал да обича.

Не можем да обичаме несподелено, когато споделеността е част от представата ни за истинска любов. В този смисъл, ако някой не отговори на чувствата ни, разбираме, че не е човекът, когото търсим. Той не се вписва в представата ни за щастие и хармония и естествено губим интерес към него. Продължаваме да търсим този, който ще се впише в хармоничната ни представа за любовта.

Разликата между споделената и несподелената любов е, че в едната винаги има недостиг и дисхармония, а в другата изобилие и хармония. Когато харесваме и обичаме себе си, ни привличат хора, които ни харесват и обичат, несподелената любов ни е чужда, не я разпознаваме като любов.

Ако двете състояния – да се влюбваме предимно несподелено, и да обичаме само споделено са двете крайни противоположности, повечето хора се намират някъде между тях, по-близо или по-далече от полюсите.

Полигамия или моногамия?

В нашето общество се изисква да си моногамен, а ние не сме, а в други общества няма нужда да си такъв и все пак си.

Мик Джагър, музикант и певец

Човекът е устроен така, че всяка забрана го кара да се чувства несвободен и да се стреми да я наруши.

Свикнали сме да осъждаме полигамията като неморална. Но тя е такава само според нашите убеждения. За някои общества тя е също толкова естествена, колкото и моногамията. За другите животински видове - обитатели на планетата тя е преобладаваща.

Полигамен или моногамен е човекът по природа? Няма еднозначен отговор. Обществените и религиозни убеждения са основен фактор за преобладаващия модел в дадено общество. Всеки човек е склонен в различни етапи от живота си към едното или другото.

Всеки има право да живее живота си така, както му харесва. Всеки има право на избор, стига да е честен и коректен с хората около себе си.

Моногамията като личен избор е характерна за по-висок етап от развитието ни като личности. Когато обичаме силно, моногамията ни се струва естествена. Връзката само

с един човек позволява да достигнем много по-дълбоко ниво на близост, много по-силна духовна връзка. Силата на любовта и щастието в една моногамна връзка е несравнимо по-голяма отколкото в полигамните. По простата причина, че в първия случай имаме концентриране на енергията в една посока, а във втория – разпиляване на енергия в различни посоки.

Много хора, предимно мъже, които са били привърженици на полигамията на един етап от живота си, започват да изпитват силна потребност от една единствена интимна връзка. И точно те могат да оценят превъзходството на моногамната любов, сравнявайки я с предишните си поповърхностни многопосочни любовни взаимоотношения. Оказва се, че ни е нужно да преминем през полигамията, за да оценим истинската стойност на моногамията.

В същото време хора, които дълго време принудително са живели в моногамна връзка без достатъчно силна любов, могат да изберат полигамията и да се почувстват облекчени и безгрижни. Но най-вероятно рано или късно отново ще почувстват необходимост от единствената любов.

Има много фактори в живота ни, които ни карат да избираме едното или другото. Хората, които повече се страхуват от нараняване и имат убеждението, че любовта е краткотрайна, са много по-склонни към полигамия. За тях многото едновременни връзки са много резервни варианти, много спасителни пояси. Липсва обаче оригиналът.

Хората с ниска самооценка, които не са получавали достатъчно любов в детството си, не могат да отказват

любов когато пораснат. Сякаш наваксват заради “дългото гладуване”. Липсата на любов **към** себе си ги подтиква трескаво и постоянно да я търсят навсякъде **около** себе си. Полигамията дава илюзорното успокоение, че няма незаменими хора. Но всъщност всеки човек е незаменим.

Повечето хора са моногамни докато не се изчерпят чувствата. Популярно е заблуждаващото убеждение, че когато престанем да се привличаме физически, чувствата намаляват, а всъщност е по-скоро обратното. Физическото привличане е проекция на мислите ни. Липсите в душата ни се изразяват от тялото.

И така... полигамията е по-ниската летва в любовта, която всеки лесно може да прескочи. Усилията са по-малки, удовлетворението също. Болката е по-слаба, щастието - също.

Моногамията е високата летва, която ни кара да летим по-нависоко и да падаме по-отвисоко. Ако е принудителна, уморява и ни демотивира. Ако е вдъхновена от любов, е възвишена и вълшебна.

Любовта - зависимост

Пречищи убеждения:

Да обичаш истински означава да обичаш другия повече от себе си.

Любовта изисква жертви.

Животът ми губи смисъл без любовта на ...(точно определен човек)

Способността да обичаме зависи от начина ни на мислене, от убежденията ни, от страховете ни, от самочувствието ни. Усещаме енергийното равновесие като взаимност във връзката. Усещаме и неравновесието – като душевен дискомфорт, като празнота или натиск. Интуицията винаги ни дава сигнали, когато балансът е нарушен, но обикновено не ѝ обръщаме внимание, а и просто не винаги сме наясно как да възстановим хармонията.

Случаите на нарушено равновесие могат да бъдат разнообразни, но общото е, че единият от двамата участници във връзката влага повече енергия от другия. Дисхармонията има тенденция да се задълбочава с времето – по-активният става все по-активен, по-пасивният - все по-пасивен. По този начин и двамата се чувстват зле, като жертва на другия. Обикновено се смята, че по-пасивният е виновен нещата да не вървят, но това не е точно така.

Когато не обичаме себе си, обичаме другите по особен, болезнено изискващ начин. Защото чувстваме празнина, която се опитваме да запълним като непрекъснато търсим

от другите уважение, признание и любов. Любовта-зависимост причинява много страдание. Придобива разрушителен характер. Не вдъхновява, а наранява. Позависимият не дава свобода и пространство на партньора си, с което го отблъсква. Ревността и обвиненията допълнително усложняват нещата. Обикновено болезнено зависимо обичат хора, които страдат от глад за любов още от детството си и изпитват силен страх от изоставяне. Те дават всичко от себе си, за да получават любов. И непрекъснато изискват любов. Но точно тази свръхенергия, която влагат във връзката отблъсква любовта. Когато някой непрекъснато е подложен на натиск, нарушено му е личното пространство и често е критикуван за пасивността си, всъщност няма свободата и пространството да покаже чувства или да отдаде енергия. Губи и желание.

Логичният финал е раздялата, след която единият изпитва облекчение, а другият се чувства ужасно - изоставен и депресиран.

Ако „повече даващият“ престане да дава толкова много и разпредели „излишната“ любов сред повече приятели, вдъхновяващи каузи и занимания, ако се научи да обича себе си, хармонията може да бъде възстановена.

Емоционално заключване

Пречещи убеждения:

Любовта наранява.

Няма щастлива любов.

На никого не мога да имам доверие.

Обсебващо обичащите всъщност са много по-добре от тези, които изобщо са се отказали да обичат. Болезнени преживявания са станали причина за отричащите им убеждения за любовта. Егото им е изградило непробиваема броня, която „пази“ душата от нараняване, като я обрича на самота. Тези хора вътрешно са си забранили да изпитват чувства, забранили са на душата си да обича. Затова не си позволяват да споделят, да се разкриват и да изграждат емоционални връзки. Кривят уязвимостта си зад скептицизъм, сарказъм или дори цинизъм. Често избират полигамията с цел да не задълбочават връзките си. Безчувствеността е най-тежкият избор направен под влияние на страховете.

В опитите си да се спасят от любовта, емоционално заключените хора се отдават изцяло на професията си, на каузи, хобита и други дейности, като със заетостта си се опитват да компенсират липсата на емоционален живот. Усилено се опитват да излъжат себе си, че нямат нужда от любов. Отблъскват любовта на другите, въпреки че дълбоко в себе си я искат силно.

За щастие в повечето случаи това са само отделни периоди – обикновено след трудна раздяла. Но дори отново тези хора да отворят душите си за любов, го правят крайно предпазливо и не напълно. Да се влюбиш в такъв човек е задача с много повишена сложност. Налага се да понесеш натрупаната в него негативна енергия от предишни връзки. Дори безкрайната упоритост и разбиращото търпение могат да се окажат неефективни. Прекалено упоритите опити да отвориш повече душата на някого могат да я затворят напълно.

И в двата случая – и при обсебващо обичащите и при емоционално затворените хора има някакъв вид страдание. В невъзможността си да показват по-подходящ начин чувствата си, те като, че ли се самонараняват, без да осъзнават къде грешат.

И в двата случая решението е в преодоляването на страховете и развиване на любов към себе си. А това може да се случи, само ако пречещите убеждения бъдат заменени с подкрепящи.

Ревността

Когато един мъж ти открадне жената, няма по-добро отмъщение от това да му позволиш да я задържи.

Малкълм Бредбъри, (английски писател)

Ревността е другото име на страха ни от изоставяне.

Егото е нашият защитник и когато се почувстваме застрашени, то започва да воюва със света. Обикновено егото е провокирано от негативните послания на съзнанието и подсъзнанието. Когато душата е страдала дълго време от липса на любов, егото е още по-ранимо.

Ревнивците имат ниско самочувствие и когато срещнат любовта, не могат да си позволят просто да бъдат щастливи. Душата им е свикнала да страда и непрекъснато очаква това да се случи отново. Те не обичат себе си и не се смятат за достатъчно достойни за любовта на другите. Не се смятат за конкурентноспособни и това ги държи непрестанно в напрежение.

В леки форми ревността е естествена, може да стимулира и да влияе положително върху връзката. Но когато е болезнена, тя винаги е деструктивна...

Ревността, както и любовта има много форми на проявление. Децата ревнуват майките си от братчетата и сестричките си, родителите ревнуват децата си от любимите им и техните семейства, някои хора ревнуват приятелите си от техните приятели, а други дори ревнуват домашните си любимци, ако се привържат към някой друг. При всички случаи, където има чувства на привързаност и обич, може да се появи и ревност. Ревността е начинът по който любовта изкарва на повърхността страховете ни. Предизвикателството е да ги преодолеем.

Болезнено ревнивите хора не знаят как да се справят с проблема си. Страдат от това, което се случва дори само в мислите и въображението си. Имат нужда от помощ, а получават осъдително и подигравателно отношение от околните. За да помогнем на човек, който изпитва силна ревност, бихме могли да му показваме по-открито любовта си и да поощряваме повече неговите силни страни, за да повишим самочувствието му.

Ако не споделяме любовта му е много некоректно да продължаваме такава връзка, защото не му даваме шанс да срещне човек, който го обича. Равновесието на чувствата е много важно в любовта и когато то е нарушено, тенденцията е проблемът да се задълбочава. Много хора, от страх да не останат сами, живеят с човек, който ги обича, без чувствата да са взаимни. Така измъчват не само него, но и собствената си душа.

Съжителството без взаимна любов е избор, който не обещава щастие.

Колкото и да ни обича някой, ако ние не изпитваме любов към него, не можем да имаме хармонична връзка.

Как да преодолеем ревността?

1. Като развием любов към себе си. Като развием себе си.

Колко често си казвате „Браво!“? Повечето хора почти не го правят. Защото са ни учили точно на обратното. Внушили са ни убеждението, че да сме самокритични, да скромничим и да омаловажаваме успехите си е героично. Дори когато ни правят комплименти, понякога оспорваме и отричаме истинността им. Подлагаме под съмнение собствената си ценност.

Как да променим нещата в своя полза? Като изхвърлим тези сбъркани убеждения и погледнем на себе си като много ценен за нас приятел. Като започнем често да си напомняме за всичко, което харесваме в себе си, като празнуваме и се възнаграждаваме за всяко свое, макар и малко постижение. Можем да си съставим списък с всичко, което ни кара да се гордеем със себе си и да го поставим на място, което виждаме ежедневно. Колкото по-често поглеждаме списъка, толкова по-добре. Същевременно ни е нужно да работим осъзнато за промяната на това, което не харесваме, без да се самообвиняваме и без да драматизираме грешките си. Проблемът е, че негативните внушения, на които сме били подложени през живота си са много устойчиви и са нужни много упоритост и постоянство, за да се справим с тях.

Когато си позволим да правим това, което искаме, ще се чувстваме много по-можещи и силни, защото нещата ще ни се получават с лекота. Енергията на успеха е най-добрата

храна за любовта към себе си и самочувствието ни. Всеки носи в себе си огромен потенциал за успех, но повечето хора разпиляват енергията и усилията си в правене на неща, които не са им интересни. Липсата на мотивация и вдъхновение блокира потенциала ни и е основната причина да ни се изплъзва успеха.

Много родители пренасочват децата си от любимите им дейности, към други, които смятат за по-перспективни. Така ги отказват от мечтите им и ги обричат на посредственост. Може да ви се струва, че това няма връзка с ревността, но всъщност има. Когато обичаме професията си, обичаме повече себе си, обичаме повече живота си. Постигаме повече, чувстваме се по-значими и много по-малко сме зависими от любовта на другите.

А основен закон в любовта е, че колкото по-малко си зависим от любовта на другите, толкова повече те обичат.

2. Повече контакти със забавни и интересни хора. Повече забавления.

Приятелите са много важен фактор за нашата хармония. Те ни помагат да преодолеем болезнената привързаност само към един човек, разширяват гледната ни точка, помагат ни с личния си житейски опит. Истински приятели са тези, в присъствието на които се чувстваме добре. Без да ни обвиняват, съдят и изискват. В много отношения приятелството прилича на любовта. Само че изпитанията са по-малко, защото съжителството не е непрекъснато. Но както и при любовта искреността и

толерантността са ключови за хармонията между приятелите.

Повечето социални контакти, забавленията, музиката, спортът, пътуванията ни помагат да си върнем вътрешната хармония. А когато сме в хармония, не сме зависими от любовта на другите, което означава и че няма да бъдем болезнено ревниви.

3. Ограничаване на контактите с хора, които ни влияят негативно.

Понякога точно любимият човек може да ни облъчва с обвинения, неодобрение, пренебрежителност, сарказъм. Когато не обичаме достатъчно себе си, лесно можем да му позволим да го прави. Дори подсъзнателно е възможно да си мислим, че го заслужаваме. Такъв тип съжителство ще води до нашата деградация. И няма нищо общо с истинската любов.

Често обаче именно болезнено ревнивите хора се превръщат в агресори. Причината за тяхната агресия са страховете им. Ако ги преодолеят, ще преодолеят и агресията си. В същото време е важно да осъзнаем, че жертвите винаги привличат агресията със сигналите на слабост, които изпращат. С неумението да поставят граници. Ако около нас има много хора, които си позволяват да се държат зле, значи трябва да работим за своето самочувствие и автономност. Само от нас зависи доколко и каква енергия ще допуснем до себе си.

Най-добрият начин да неутрализираме негативен човек е като се опитаме да повлияем положително на неговия вътрешен образ за себе си, като пренасочим фокуса му от това, което го дразни към това, което иска и му харесва.

Наивно е обаче да мислим, че можем да променим начина на мислене на някого, без самият той да е мотивиран и да положи усилия в тази посока.

4. Контрол над мислите

Малко хора умеят да мислят избирателно. А това умение е ключът към щастието. Негативните мисли са досадни и агресивни и повечето хора се предават лесно в техния плен. Дори им придават прекалена важност. А те не заслужават. Уважение и внимание заслужават вдъхновяващите ни мисли, тези които ни карат да се чувстваме щастливи. Би било добре всеки път когато се усетим, че мислим продължително за нещо да си зададем въпроса „Тази мисъл наистина ли заслужава моето внимание, време и енергия?“

Понякога хората толкова са свикнали да мислят само за лошите неща в живота си, че дори и да искат да си помислят за нещо хубаво, не могат да открият такова. Тогава много могат да помогнат вдъхновяващите книги, филми и хора. Когато човек се пренесе в света на другите, си дава почивка от своя. И открива колко относително е нещастieto. Пътят до щастието може да бъде само една мисъл.

Когато вярваме, че щастието ни зависи от външните обстоятелства – от партньора, от работата, от правителството, от обществото, ние трудно можем да постигнем вътрешно спокойствие и хармония. Чувстваме се зависими от толкова много фактори! Вероятността да се живеем в ролята на жертва е голяма. Пътят към щастието минава през осъзнаването, че независимо от обстоятелствата можем да се чувстваме щастливи!

Щастието ни зависи не толкова от това, което ни се случва, колкото от начина, по който реагираме на случващото се.

Колкото и неочаквани да ни се струват предизвикателствата, които съдбата ни поднася, ние определяме пътя, по който ще ги преодолеем и в крайна сметка техния ход.

Любовта към себе си е ключът към всичко, което искаме

Научаваме се да обичаме или да не обичаме себе си още като деца. Отношението на родителите ни и на другите хора, с които общуваме формира представата ни за себе си. Убежденията, които придобиваме от най-ранна възраст определят начина ни на мислене, нашата ценностна система. Ако родителите ни са били негативни и много критични създаваме негативен образ за себе си и това усложнява живота ни във всяко едно отношение

Негативният образ за себе си, който носим в подсъзнанието си ще ни пречи да постигаме успехи не защото нямаме качества, а защото си мислим, че не заслужаваме успех. Няма да имаме щастливи любовни връзки, защото си мислим, че не заслужаваме да бъдем обичани.

Целият ни живот, всичко, което ни се случва, зависи от образа, който сме изградили за себе си и който психолозите наричат самооценка.

Когато някой се влюби в нас ни помага неусетно да коригираме този наш вътрешен образ, да се видим в нова, по-положителна светлина. И това е една от големите причини да се чувстваме толкова страхотно под въздействието на любовта.

Нашият прекрасен образ, който виждаме в очите на любимия човек, в голяма степен неутрализира вътрешните ни съмнения и комплекси. Но старият образ за себе си, който носим в подсъзнанието си рано или късно ще изплува,

защото е много устойчив. Носили сме го в себе си много години, склонни сме да мислим, че това е истинското ни „аз“, и че човекът до нас просто не знае за нашите несъвършенства, защото сме успели да ги прикрием. Тази наша „тайна“ работи подсъзнателно срещу самочувствието ни.

Всеки път когато постигнем успех, направим добро, изглеждаме красиви, се влюбваме по малко в себе си. Но за съжаление за кратко. Защото имаме убеждението, че е лошо да си самовлюбен. Затова потискаме хубавите чувства към себе си. Пазим се от нарцисизъм или егоизъм, но истинският ни враг е негативизмът заедно с всичките си производни мисли и страхове.

Как се държите със себе си? Замисляли ли сте се по този въпрос?

Много хора не осъзнават, че най-големият им враг се крие вътре в тях. И ежедневно ги потиска, саботира, мъмри. Този вечно критикуващ вътрешен глас е маскиран като гласа на здравия разум, но всъщност е гласът на заблудения разум. Учили са ни да бъдем скромни, критично настроени към себе си, да се жертваме за другите. В резултат на подобни убеждения, много хора имат постоянно чувство за вина, непрекъснато са обзети от безпокойство и самокритичност. Парадоксът е, че хората, които са вечно недоволни от себе си, най-трудно осъзнават посланието на грешките си.

Със своето отношение към себе си учим околните как да се отнасят към нас. Ако се чувстваме пренебрегнати, значи сме ги научили да ни пренебрегват.

Липсата на любов към себе си е причина за всичките ни страдания. Когато не обичаме себе си, не допускаме и съществуването на любовта на другите към нас. Тълкуваме погрешно поведението и думите на хората. Затваряме се и поставяме бариери, изграждаме стени.

Хора, които не обичат и не харесват себе си се притесняват от всякакви записващи видео и аудио устройства. Всъщност фотогеничността не е просто симетричност и пропорции, а енергия, която записващото устройство запечатва. Фотогенични са хората, които се чувстват в хармония. Затова всички малки деца излизат добре на снимки.

За да започнем да обичаме себе си често е нужно доста да преработим представата, която сме си създали за себе си. Това може да стане съзнателно и целенасочено.

Нашият вътрешен образ се влияе изключително от подсъзнанието ни и натрупаните там спомени. Избирателното връщане към определени спомени затвърждава субективната ни представа за себе си. Ако съзнателно изберем да си припомним предимно своите постижения и щастливи мигове, нашият вътрешен образ ще претърпи положителни трансформации.

Можем да започнем съзнателно да се отнасяме с повече любов и разбиране към себе си. Да се поздравяваме и да си благодарим за всички наши постижения, малки и големи победи, качества и умения, които харесваме в себе си.

Каква е разликата между любовта към себе си и егоизма?

Често бъркаме егоизма с толкова ценната любов към себе си. Това са две различни нива на духовно развитие. Важно е да се научим да ги разграничаваме.

Егоизмът, както и нещастieto се заучават от детството. В основата им е убеждението, че животът е труден, а хората - по-скоро лоши отколкото добри. Тази нагласа ги кара да тълкуват всичко случващо се като застрашаващо ги. Затова винаги са готови за нападение, лесно се обиждат и непрекъснато се самодоказват. Егоистите изпитват болка от успехите на другите, защото не са сигурни, че самите те са способни да ги постигнат. Непрекъснато се борят с въображаеми опасности за оцеляването си. И въобще не им е лесно. Колкото и да е странно, егоистите не обичат достатъчно себе си, не си вярват, не се уважават.

Обществото има много осъждащо отношение към егоизма. Всъщност тези уплашени хора имат нужда от помощ, а не от осъждане. За да се променят трябва първо да се освободят от страховете си.

Любовта към себе си и самоуважението са по-висок етап от духовното развитие на човека. Те са несъвместими с негативни модели на поведение и възприятие на света. Хората, които обичат себе си, имат положителен начин на мислене, не се страхуват от недостиг

и злонамереност, тяхното его не е враждебно настроено към околните. Затова не изпитват злоба и завист. Не обичат да се жертват и не искат жертви от другите. Не се поддават на манипулации, защото нямат чувство за вина. Фокусирани са върху забавната страна на живота, върху доброто, успехите и мечтите си.

Когато мислим, че във всяка ситуация сме дали най-доброто от себе си, на което сме способни в момента, ние проявяваме любов и разбиране към себе си, а това е много важно, за да се чувстваме щастливи.

Когато изпитваме любов към себе си, болката и страхът от загубата на любовта на другите никога не могат да бъдат опустошителни за душата ни. Не могат да бъдат определящи за поведението ни. Щастието ни не зависи от никой друг, а само от нас. Чувстваме се силни и свободни. Наслаждаваме се на всеки миг от живота си и дори да сгрешим, умеем да си прощаваме. Ако сме толерантни и неосъждащи към себе си, сме такива и към другите.

Любовта към себе си привлича любовта на другите . Колкото повече обичаме себе си, толкова по-успешно се развиваме като личности.

Грешките, които допускаме отново и отново...

Задачата ни е не да търсим любов, а просто да открием бариерите, които сме издигнали срещу нея.

Руми, персийски поет

Не сме наясно какво точно се случва...

След като любовта толкова ни бяга, наранява и обърква, значи някъде грешим, не осъзнаваме грешките си и не се учим от тях. Зад всяка грешка се крие съответно убеждение, което е причина за нея. Ако открием къде грешим и се освободим от сбърканите си убеждения, имаме огромни шансове да задържим любовта. От начина ни на мислене зависи и начина ни на обичане.

Колкото и да е мистериозна любовта, има закономерности, на които тя се подчинява. Когато ги осъзнаем, ще страдаме по-малко, няма да се отказваме толкова лесно и няма да се страхуваме.