

Качества Характера, мешающие успеху

1. Страх

Человек, испытывающий страх перед жизнью, перед другими людьми, боящийся действия, совершения усилий, — неуспешен, даже если он обладает пещерой с сокровищами.

Практика:

1. Осознайте причину страха. Как правило, он коренится в боязни перемен, в желании пребывать в известном и сохранять имеющееся. Страх не поможет вам сохраниться и сохранить. Более того, он часто привлекает к нам то, что мы боимся.
2. Научитесь отделять себя от собственного страха, идти ему навстречу, изучайте его, когда он приходит, пытайтесь его понять. Когда вы смотрите в лицо страху, вы перестаете его подпитывать, и он постепенно ослабевает и уступает место спокойствию.
3. Учитесь расслаблять тело и наполнять его энергией, представляя, что страх не может ее преодолеть.
4. Мысли страха — неупорядоченные и хаотические, они порождены влечениями низшего эго и обслуживают его желания. Если вы научитесь управлять своим эмоциональным телом, то подавить их вам будет легко.
5. Учитесь позитивно думать о будущем. Таким образом, на индивидуальном уровне вы закладываете программу бесстрашия.

2.Лень

«Тот, кто ничего не делает, делает дурное», — говорил Лев Толстой. Мягкая, как перина; топкая, как болото; липкая, как паутина... Ей так трудно сопротивляться — ведь она найдет тысячи отговорок, чтобы не делать нужное вам дело именно сейчас: может быть, лучше завтра? С другими людьми? Да и зачем делать-то, ведь и так все хорошо.

Неспособность концентрировать внимание, безволие, безликость, отсутствие внутреннего стержня, расслабленность мысли, равнодушие — сестры и спутники лени. В подобном окружении ничего путного не сможет родиться, все начинания погрязнут в трясине. Перечитайте «Обломова»...

Практика:

1. Наблюдайте за ленью в ваших личных формах и проявлениях: телесных, когда вам не хочется подниматься с постели, душевных, когда вам не хочется сострадать и эмоционально делиться с другими, умственных, когда вы погружаетесь в поток действий и не осмысливаете их, волевых, когда вы способны только к действиям в привычном режиме. Подходы лени бывают очень тонки, коварны, они постепенно окутывают человека сетью.

2. До тех пор, пока не создан внутренний волевой центр тяжести, существует большой зазор между решением и действием. Сознание многих людей разрывается на две части: на пребывание в состоянии ленивого блаженства и неги и на состояние тяжелой необходимости. Произведите рокировку, обозначив лень как негативное, а состояние преодоления как позитивное. Когда продлеваешь состояние бодрствования, сознание становится почти непрерывным и благодаря наличию постоянного центра тяжести, вопрос о том, как делать нужное, но неприятное, снимается. Нужно — значит, будет сделано.

3. Сознательно ставьте себя в трудные обстоятельства, налагайте на себя временные обеты, выбирайте программы преодоления и научитесь радоваться им. Часто мы воспринимаем лень как нечто вредное, но приятное, а напряжение как полезное, но некомфортное. Заставьте себя, к примеру, обливаться холодной водой, не лежите утром долго в постели, ходите больше пешком.

4. Когда вам нужно что-то сделать, то не дожидайтесь прихода вдохновения, но волевым усилием сажайте себя за работу. Пусть сначала это будет механический малопродуктивный процесс, позже вы научитесь разгоняться до необходимой скорости. Главное — полюбить преодоление, поняв его благо. Лень постепенно уйдет не в силах бороться с такой сильной личностью.

3. Гнев и раздражительность

Неконтролируемые приступы ярости и гнева — бурные реакции на какие-либо рассогласования — способны погубить благоприятные обстоятельства и людские отношения, вредят психике и здоровью.

Вспыльчивостью страдают не только тираны, но и добродушные, добросердечные люди. Гнев набегает, как тучи, и либо сдерживается и хоронится внутри, либо выплескивается ливнем наружу. И то и другое часто имеет разрушительные последствия. Загнанный внутрь, гнев трансформируется в целый ряд негативных эмоций — хроническое раздражение, презрение, обиду, отчуждение. Проявляясь, бесконтрольное состояние гнева может заставить человека совершить поступки, о которых он будет глубоко сожалеть впоследствии.

Практика:

1. Пронаблюдайте, из каких участков тела приходит ваш гнев. Это может быть солнечное сплетение, сердце, или горло, или все эти узлы. Наблюдайте за физическими изменениями, которые сопутствуют вашему гневу.
2. Причина гнева — это неадекватная реакция человека на несовпадение желаемого и действительного. Тренируйте себя в сдержанности, осознав, что гнев — это только потеря энергии, никогда не приводящая к решению проблемы. Настройтесь на чувство изначального спокойствия, на то, что ваша победа — в том, чтобы не взрываться, подключая ресурсы доброты и спокойствия.
3. Вспомните свою эмоцию гнева, то состояние затуманенности, которое при этом возникает. Попробуйте сделать картинку ясной, убрать туман. В свете ясности бесперспективность гнева станет очевидной.
4. Вспомните краску, которая сопутствует вашему состоянию гнева. Как правило, это разнообразные оттенки красного. Попробуйте высветлить эту картинку, наполнить ее более спокойными тонами зеленого, голубого, белого, чистотой, спокойствием, возвышенностью.
5. Когда вы чувствуете наступление гнева, представляйте себя сидящим на берегу реки или океана, созерцающим движение вод и облаков. Приближается облако гнева — не давайте ему приблизиться, но еще на далеком расстоянии разворачиваете его и

направляйте в другую сторону.

4. Несамостоятельность

Несамостоятельность может принимать разные, самые противоречивые формы. Однако снятие с себя ответственности за происходящее всегда подразумевается. Культивируются самоощущение слабости, зависимости, беспомощности. Растут инертность, пассивность и равнодушие сознательной части человека. Несамостоятельный человек — это человек, подверженный влияниям. Влияния бывают очень разнообразными, нередко негативными.

Практика:

1. Пробуйте принимать решения, совершать какие-то действия, не советуясь, как если бы вы оказались в положении Робинзона Крузо.
2. Пронаблюдайте, много ли дел, которые вы можете делать сами, делают за вас другие люди. Подумайте, в каких случаях такой уклад оправдывает себя, а в каких наносит вам вред. Следите за тем, чтобы ни на ком не висеть и не переадресовывать свои проблемы любящим вас людям.
3. Понаблюдайте, не давит ли кто-то на вас. Очень часто человек, в нас заинтересованный, своей излишней заботой расслабляет нас и делает из нас объект для своих манипуляций. Такие отношения нужно перестраивать, ни к чему хорошему они не приводят.