



Вдохновляющее
ПИСЬМО

№168

**Педикулёз
характера**

**Недовольство
собой**



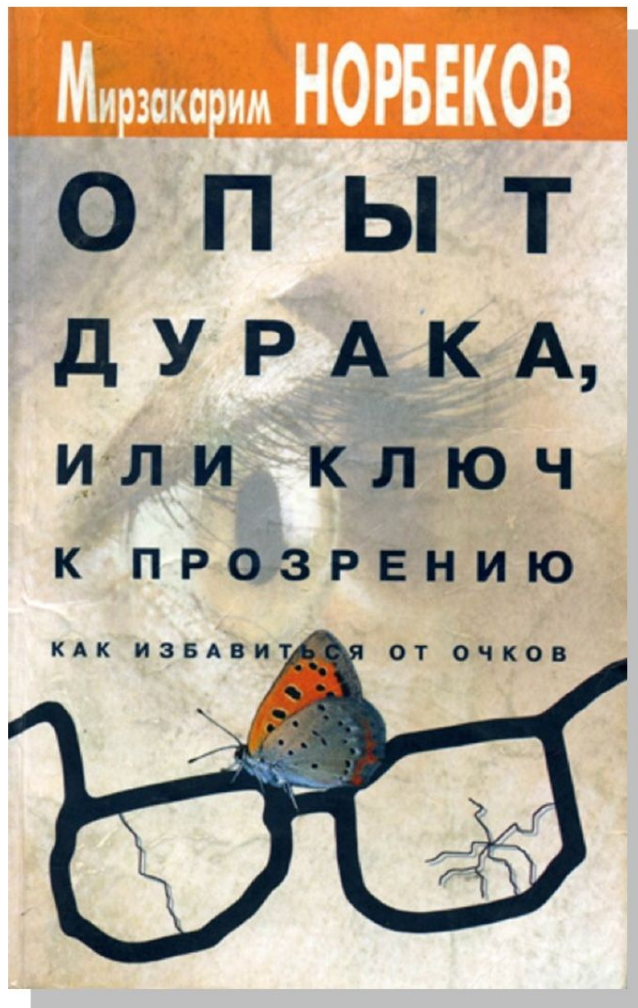


Педикулёз (вши) – это наши «вредные» убеждения.

Заразиться вредными убеждениями можно только от других людей.

Предлагаем пройти тест на «вшивость» вашего характера





Письмо составлено по материалам главы из книги

**Мирзакарима Норбекова
«Опыт дурака, или ключ к прозрению»**

Предлагаемая книга необычна.

Это не просто трактат по философии хронического больного-неудачника, а скорее, руководство к действию.

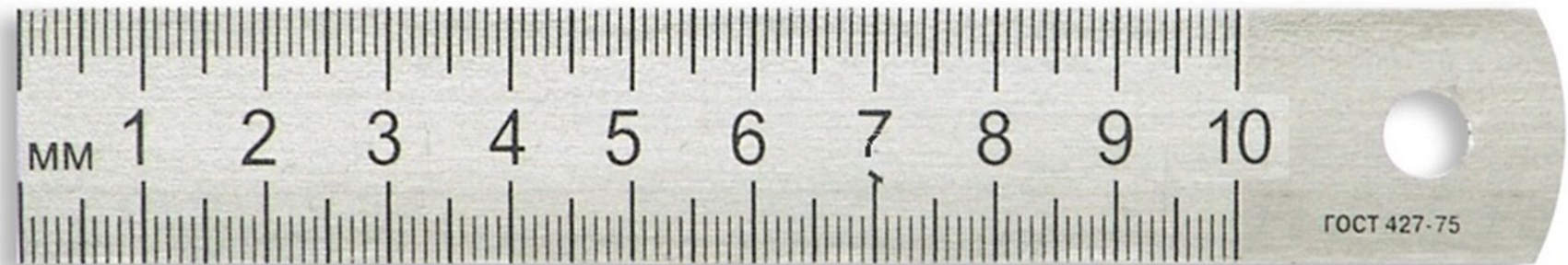


Ответьте, пожалуйста, на вопрос:

Довольны ли Вы своей работой, здоровьем, внешностью, личной жизнью?

Насколько Вы считаете себя реализованным в жизни?

Поставьте себе общую оценку за прожитые годы по десятибалльной шкале. Не торопитесь. Вначале подумайте хорошенько, послушайте свой внутренний голос.



Результаты теста. Пробуем свой характер на вкус.

Приготовьте банку с медом и горсть кошачьих какашек. Схема простая. Если Вы поставили себе единицу, положите в тарелку одну ложку меда и девять какашек. Тщательно перемешайте.

Вот это и есть Ваш характер!



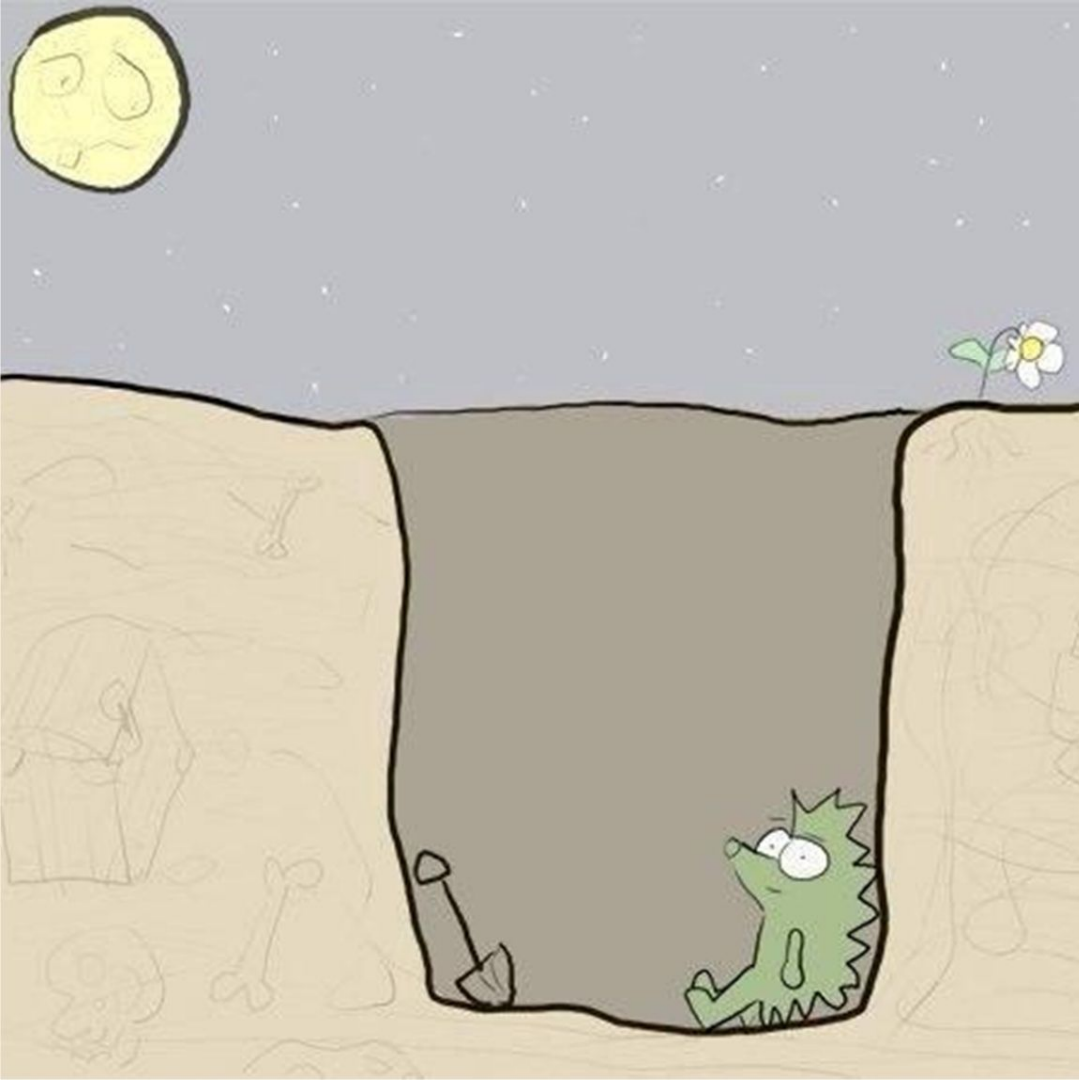


Вы молодец, если поставили себе оценку девять, потому что к меду вы добавите только одну единственную какашечку!

Вопрос: у кого вкуснее?
У кого девятка или единица?
Главное, это хорошенько размешать!

А теперь представьте, какой привкус во рту оставляет общение с вами?





Яма, в которую попадает хронический неудачник, называется

«недовольство собой»

Самая распространенная ошибка, самая большая опасность кроется в недовольстве собой.

Ненависть к самому себе - это ловушка, которая уничтожает любое созидание!

Это саморазрушение!







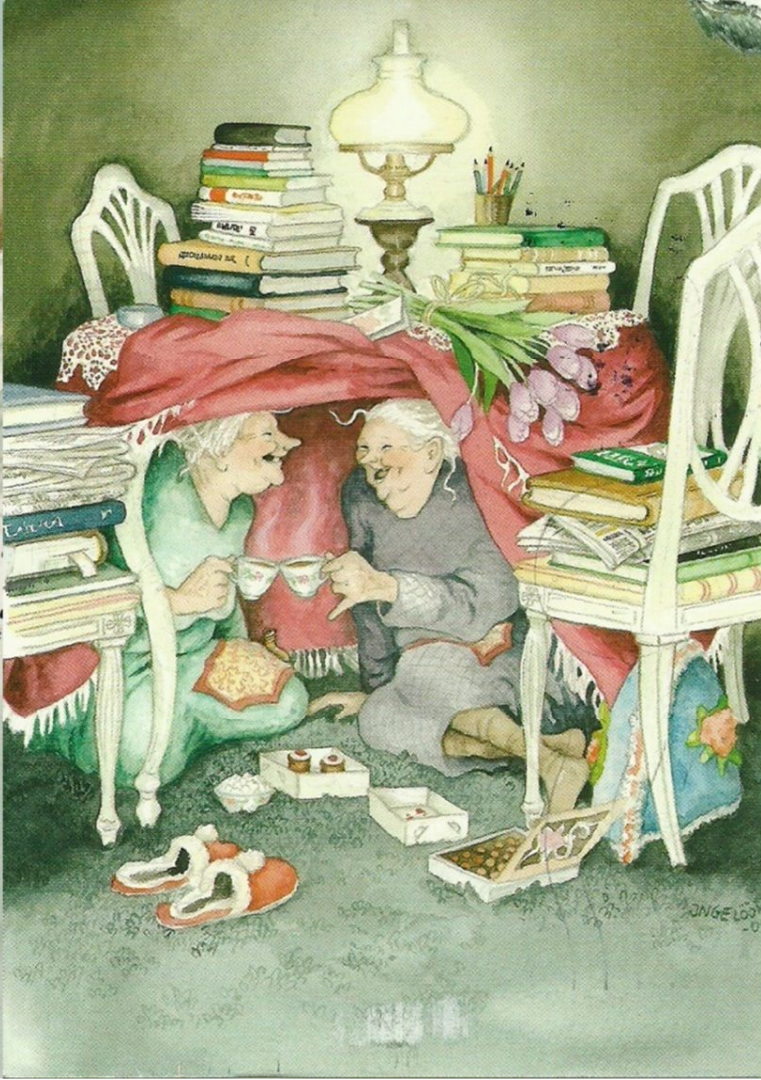
Изучая хронических больных и людей, которые выходят из недуга здоровыми, обратили внимание на удивительное различие.

Те, кто выздоравливают, относятся к себе с уважением, благодарностью и признательностью.

Они в любом действии находят радость.







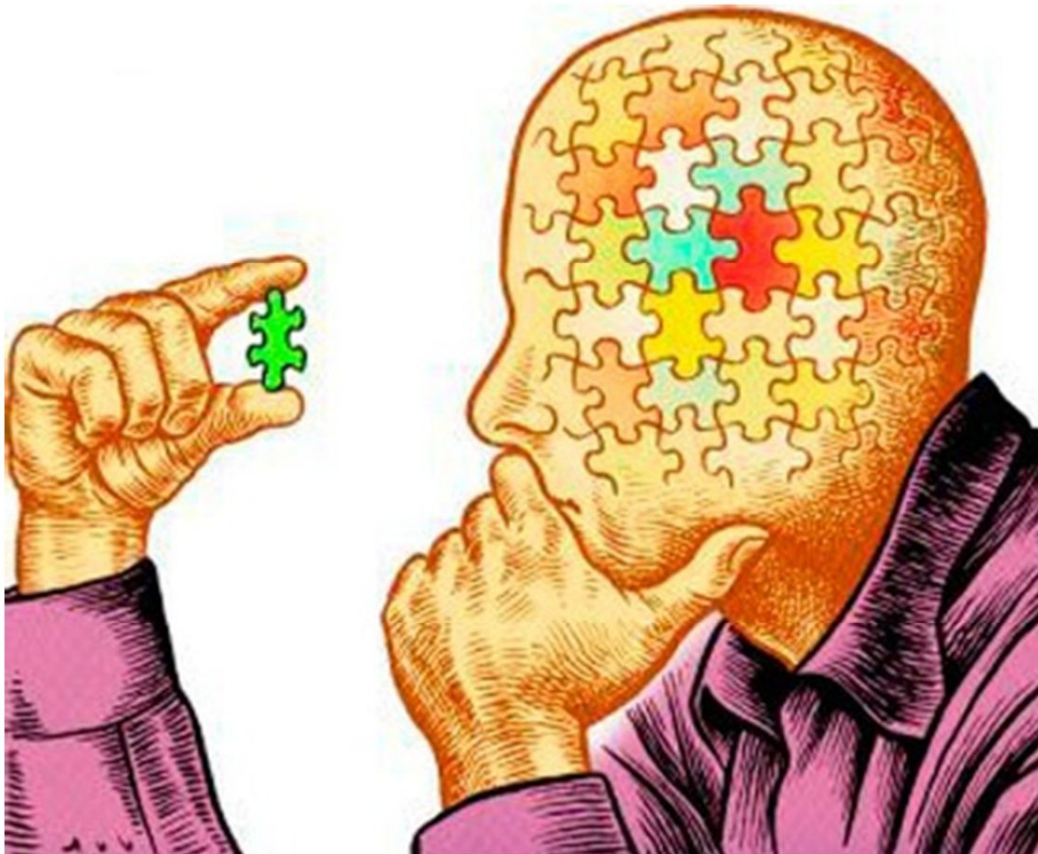
**Радоваться
жизни**





**Радоваться
жизни**





Вы себе поставили оценку.
А по каким, собственно говоря, критериям?

На самом деле критерий -
это Ваш характер!

Эталоном является
стереотип Вашего
мышления.

Любой шаг в сторону
радости увеличивает Вашу
печаль.





**Вы для полного счастья
хотели купить стенку.**

Купили! Ах! Через два дня
Вам уже кажется, что она
могла бы быть еще лучше,
низковата, да и цвет не тот,
что Вы хотели, и не очень-то
вместительная оказалась.
И каждый раз, когда
смотрите на нее, вы, вместо
того чтобы радоваться, -
печалитесь. Вы хотели,
чтобы она была лучше!





Вы чуть-чуть не довольны домом, который построили. Надо было бы сделать его чуть-чуть повыше, пошире. Жаль, что в нем получилось только сорок комнат, вот еще бы одну!"

И новый дом **становится вечным упреком** Вам за недалёковидность.



Такому человеку все время
**"чуть-чуть", самой малости
не хватает до полного счастья.**

Он просто чуть-чуть несчастен.
А разве бывает чуть-чуть больной?
Разве бывает чуть-чуть мертвый?
Чуть-чуть подлец?
Чуть-чуть предатель?
Чуть-чуть бессовестный?
Чуть-чуть беременная?

Бывает или нет?!
Не бывает! Вы согласны?





Вы вечно выдумываете,
высасываете из пальца и
находите причину для
недовольства и к тому же
еще и наслаждаетесь этим.

А что, разве не так?

Даже лозунг придумали:
**"Недовольство
достигнутым –
есть удел прогресса!"**





Утром встаете, целый день до самого вечера носитесь в поисках недостающего призрачного "чего-то", чтобы завтра быть счастливым.

И так каждый день всю жизнь!

Вы всегда чуть-чуть хоть чем-то недовольны, и поэтому **всю жизнь отстаете от счастья на один день.**





**Недовольство собой
всегда приводит к
разрушению любого
созидания.**

Это болото, которое
засасывает в трясину все
начинания. Вы одной
рукой строите, другой
ломаете.

Когда Вы будете жить?!
Когда?!





**Когда Вы
научитесь
радоваться
каждому
вдоху?!**

Вот сейчас
сделайте вдох
и выдох.

В этот момент
всё, что вы
ощуцали, уже
не вернете.
Всё!





В этот момент, всё, что Вы чувствуете, всё, что Вы видите, все кто находится рядом, из этого и складывается жизнь.

Думайте не только о завтрашнем дне, но уже сегодня уберите претензии к жизни, огорчения, обиды.

Не откладывайте свою жизнь на завтра, живите, любите, творите, радуйтесь сегодня, сейчас! Да-да! Именно сейчас!





По той оценке, которую Вы поставили себе, можно сказать, что внутри Вас хозяйничает зло.

Вы в очередной раз измерили себя своим характером, прокричав:

"Маловато будет!"

Любое приобретение или достижение в жизни в конечном счете приносит Вам еще большее несчастье, еще большее горе, разочарование и печаль.





Но самое страшное, что жизнь проходит.

Человек, стоя на пороге вечности и оглядываясь назад, вдруг начинает понимать бессмысленность многих желаний, достижений, приобретений. Вот когда наступает истинное разочарование и печаль, но уже поздно.

Рекомендуем посмотреть фильм «Шоу Трумана»







Великий полководец Александр Македонский перед смертью понял, что он натворил и на что истратил свою жизнь.

Он, завоевавший почти весь мир, просил похоронить его с открытыми руками. И когда его несли к месту захоронения, его руки были вынуты из гроба и повернуты ладонями вверх, чтобы все могли видеть, что он уходит с пустыми руками. Чтобы люди поняли его ошибку и не повторяли ее в своей жизни. Это исторический факт.





Болезнь и характер –
это зеркальное
отражение друг друга.

Характер и судьба
суть одно и то же.

Изменение характера
приводит к изменению
судьбы.

**На этом пути Ваш
главный враг - Вы
сами!**





Пониженная самооценка - самая страшная разрушительная сила, это смерть. Ненависть - это яд.

Человек, который ненавидит себя, ненавидит и окружающих.

Вы не согласны?

Тогда скажите, можете ли Вы любить другого человека, не любя себя? Можете ли Вы накормить кого-то, если Ваша кастрюля пуста?

Нет!





Человек, который не уважает себя, не сможет уважать другого.

Человек, который не любит, не принимает себя, не в состоянии любить.

Вы не сумеете дать то, чего у Вас нет.

В одной из священных книг говорится: **"Возлюби ближнего, как самого себя".**





Сила воли в мозге

Сейчас мы с Вами обсуждаем самые разрушительные стороны характера хронического неудачника.

Но, прикладывая усилия воли, характер можно изменить в лучшую сторону.



ЭТО ОЩУЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО
ПРЕВОСХОДСТВА НАД ДРУГИМИ

ГОРДЫНЯ

ИЛИ, НАОБОРОТ,
ПРИНИЖЕНИЕ СЕБЯ

ОБВИНЕНИЕ
(ДРУГИХ И СЕБЯ)

КРИТИКА
(ДРУГИХ И СЕБЯ)

ПРЕТЕНЗИИ
(К ДРУГИМ И СЕБЕ)

НЕДОВОЛЬСТВО
(ДРУГИМИ И СОБОЙ)

ОСУЖДЕНИЕ
(ДРУГИХ И СЕБЯ)

НЕНАВИСТЬ
(К ДРУГИМ И К СЕБЕ)

ЗЛОСТЬ,
ГНЕВ

РАЗДРАЖЕНИЕ

ОБИДЫ

ДОСАДА

ПРЕЗРЕНИЕ
И НЕПРИЯЗНЬ
(К ДРУГИМ И К СЕБЕ)

РАЗОЧАРОВАНИЕ

БЛУД,
ПРИЛЮБОДЕЯНИЕ

ЗЛОСЛОВИЕ И
ЗЛОМЫСЛИЕ

РЕВНОСТЬ

ЗАВИСТЬ

МЕСТЬ

ХВАСТОВСТВО

ЛЕСТЬ

ЛОЖЬ,
ОБМАН

ЧРЕВОУГОДИЕ,
ОБЖОРСТВО

СОМНЕНИЕ И
НЕУВЕРЕННОСТЬ

СТРАХ,
ТРЕВОГА,
БЕСПОКОЙСТВО

ЛИЦЕМЕРИЕ

КОРЫСТОЛЮБИЕ,
ЖАДНОСТЬ,
СКУПОСТЬ

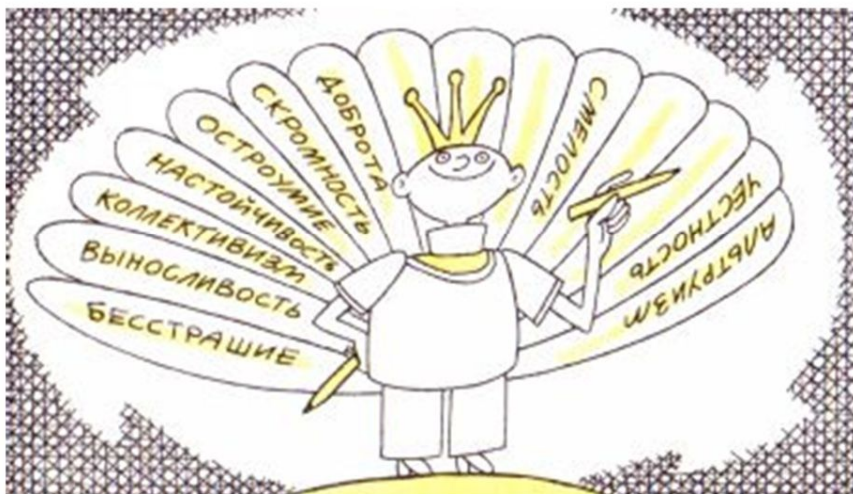
УНЫНИЕ,
ТОСКА,
ДИПРЕССИЯ

ЖАЛОСТЬ,
СОСТРАДАНИЕ,
СОЖАЛЕНИЕ





Задание:
выпишите в столбик все отрицательные черты характера, которые Вы хотели бы устранить, а рядом все положительные черты, которые хотели бы усилить и развить.



Это задание - основа основ для многих упражнений по работе над собой.



