

Щоб щасливо й плідно жити — забудь усе, що знаєш про себе, і згадай, хто ти є насправді

(Публіцистична стаття)

Ірен Кеніг

А чи замислювався ти колись, що більшість того, що ти знаєш про себе, може бути не правдою, а лише набором чужих думок, оцінок і висновків, які ти колись прийняв за істину?

Саме ці переконання сьогодні керують твоїм життям. Вони визначають, ким ти себе вважаєш, які рішення приймаєш, з ким будуєш стосунки, скільки грошей дозволяєш собі заробляти, наскільки здоровим, успішним і щасливим можеш бути.

І починається все з маленьких, на перший погляд, незначних подій.

Уяви дитину. Мама заборонила брати тістечка. Молодший братик почав плакати і дуже просив щось солоденьке. Тобі стало його шкода, і ти віддав йому тістечко.

Побачивши це, мама сказала:

— Тобі не можна довіряти. Ти не вмієш дотримуватися правил. На тебе не можна покластися.

І ось тут відбувається найважливіше.

До цього моменту ти знав себе як добру, щиру і надійну людину. Але слова людини, яка мала для тебе авторитет, раптом стали новою правдою. Ти повірив у них. І відтоді ця думка почала жити всередині тебе.

Так народжуються переконання.

Так само відбувається і з грошима, здоров'ям, успіхом, красою, везінням та стосунками.

Колись хтось сказав:

«Грошей немає.»

«У нашій сім'ї всі хворобливі.»

«Тобі завжди не щастить.»

«Ти слабкий.»

«Ти не такий, як інші.»

«У тебе нічого не вийде.»

Мозок почув ці слова, прийняв їх за істину і почав будувати життя відповідно до них.

Психологія називає це самоздійснюваним пророцтвом. Ми починаємо поводитися так, ніби наші переконання є фактом. І поступово створюємо реальність, яка їх підтверджує.

Це схоже на азбуку Морзе.

Те, у що ти віриш про себе, ти безперервно транслюєш у світ. Через слова, погляд, жести, рішення, реакції та навіть через свій внутрішній стан.

Люди навколо зчитують цей сигнал.

Якщо ти вважаєш себе невартим любові — ти несвідомо поводишся так, що відштовхуєш любов.

Якщо переконаний, що успіх не для тебе — ти не використовуєш можливості.

Якщо віриш у свою цінність — світ починає бачити її разом із тобою.

Саме тому існує мудрий вислів:

«Хочеш змінити те, як до тебе ставиться світ — зміни те, як ти ставишся до себе».

Цю думку підтверджує і сучасна психологія.

Американський соціолог Роберт Мертон описав явище самоздійснюваного пророцтва: очікування людини впливають на її поведінку настільки, що вона сама створює результат, якого очікувала.

Психіатр Аарон Бек довів, що наші емоції та вчинки визначаються не подіями, а нашими переконаннями про ці події.

А психолог Альберт Бандура встановив, що віра людини у власні можливості безпосередньо впливає на її успіхи в житті.

Та про це говорила не лише психологія.

Ще дві тисячі років тому Ісус сказав:

«По вірі вашій нехай буде вам».

А також:

«Коли будете мати віру хоч як зерно гірчичне, то скажете горі: “Перейди звідси туди”, — і вона перейде; і нічого не буде для вас неможливого».

Ці слова нагадують нам про надзвичайну силу внутрішньої віри.

Не тієї віри, яка заперечує реальність, а тієї, яка допомагає побачити свою справжню природу, закладену Богом.

Тому сьогодні варто поставити собі одне важливе питання:

У що я вірю про себе?

І ще важливіше:

Хто сказав мені, що це правда?

Можливо, настав час переглянути свої старі переконання.

Можливо, настав час забути слова, які ніколи не були істиною.

Збути ярлики.

Збути чужі оцінки.

Збути страхи.

Збути обмеження.

І згадати себе справжнього.

Того, ким ти був до того, як світ почав розповідати тобі, хто ти є.

Адже всередині тебе живе прекрасна, жива, мудра, сильна і любляча істота. Дитина Божа, створена за Його образом і подобою.

У тобі вже є любов, творчість, гідність, достаток, сила, радість і здатність творити добро.

Можливо, секрет щасливого та плідного життя полягає не в тому, щоб дізнатися про себе більше.

Можливо, він полягає в тому, щоб забути все те, чим ти ніколи не був, і нарешті згадати, хто ти є насправді.