

Віталій Лендел



**ВІЙНА
ІЗ САМИМ СОБОЮ**



Київ

УДК 159.923.2

Л44

Лендел Віталій

Л44 Війна із самим собою : книга самодопомоги.
Київ : Видавництво Ліра-К, 2024. 172 с.
ISBN 978-617-520-708-6

Ця книга про подолання внутрішнього конфлікту та певних блоків, які не дають людині спокійно і щасливо жити. Внутрішня війна, яку потрібно виграти і не дати їй жодного шансу знищити людину. Мріяти та втілювати свою мрію в реальність і діяти, а не просто сидіти і жалітися на життя. Змінити формат свого мислення, прокинутися від зайвого негативу. Узяти відповідальність за своє життя, не гаяти свого часу на непотрібні речі. Полюбити себе і не марнувати свого життя, знищуючи його щодень. Книга вчить, щоб ви дослухалися до себе, вірили в себе, не знецінювали себе та інших. Щоб кожна людина подивилася на себе іншого збоку, не боялася змінитися. Почала діяти, зазирнула всередину себе і віднайшла в собі себе для того щоб отримувати від свого таланту енергію для життя. І нарешті полюбила себе і вміла віддавати любов іншим, стала корисною і діставала за це винагороду та насолоду. У книзі показано неімовірну та жорстку внутрішню боротьбу!

УДК 159.923.2

ISBN 978-617-520-708-6

© Лендел В., 2024

© Видавництво Ліра-К, 2024

ЗМІСТ



Подяка.....	6
Про автора	8
Передмова.....	13
РОЗДІЛ 1. Війна в собі та очищення розуму	18
РОЗДІЛ 2. Віднайдення мети.....	26
РОЗДІЛ 3. Мрії в реальність.....	32
РОЗДІЛ 4. Внутрішній тривожний стан.....	37
РОЗДІЛ 5. Розвіювання сумнівів	40
РОЗДІЛ 6. Примирення із самим собою.....	43
РОЗДІЛ 7. Саморозвиток	47
РОЗДІЛ 8. Відпочинок із користю.....	50
РОЗДІЛ 9. Тренування думок	52
РОЗДІЛ 10. Пізнання себе нового	55
РОЗДІЛ 11. Самоконтроль і запальність.....	58
РОЗДІЛ 12. Відповідальність і бездіяльність	81
РОЗДІЛ 13. Зміна лінз і фільтрів, через які ми дивимося на цей світ	87
РОЗДІЛ 14. Форматування непотрібних файлів, перегрупування сил опору у своїй голові.....	94
РОЗДІЛ 15. Людяність, цінність чужої праці, власні цінності.....	101

РОЗДІЛ 16. Вплив минулого на сьогодні.	
Контроль своїх слабкостей	107
РОЗДІЛ 17. Заповнення порожнечі.....	113
РОЗДІЛ 18. Живи одним днем. Плануй майбутнє	119
РОЗДІЛ 19. Забудь про страх перед невідомістю	123
РОЗДІЛ 20. Час – це наша валюта.	
Досить витратити час на дурниці	131
РОЗДІЛ 21. Досить скиглити та відкладати	
на завтра.....	135
РОЗДІЛ 22. Позбавлення впливу слів інших людей	
на ваше життя.....	142
РОЗДІЛ 23. Упавши на дно, це ще не кінець	147
РОЗДІЛ 24. Внутрішня свобода	151
РОЗДІЛ 25. Кінець маршруту та новий початок.....	158
Анкетування	163
Прикінцеве слово автора	168
Рекомендаційна література від автора.....	170

Передмова



Наші думки, це і є ми, замкнуті в самих собі.

Автор

Усі методи і тренування, які тут описані, вони всі дієві та випробувані не лише мною, а й багатьма іншими авторами, психологами та психотерапевтами. Роки досліджень і вивчення людської психології, випробувань і можливостей нашого мозку, думок і підсвідомості. Заганяючи себе в різні психологічні стани, я досліджував, як саме думки впливають на реальність, який вплив думок на внутрішній стан та загальну зовнішню реакцію на них. Змінюючи думки на негативні, тривожні, байдужі, песимістичні, я зрозумів, що мій внутрішній стан почав переростати в депресивний... все почало марніти, я ставав дедалі агресивнішим та агресивно реагував на все і всіх. З'явилися тривога, слабкість, неспокій, порушення сну та інші негативні порушення мого психологічного стану. З кожним днем моя самооцінка знижувалася до нуля. Те, що досі я міг виконувати добре, вже не приносило задоволення, усе це не вдавалося виконати так, як раніше. Словом, усі не-

гативні думки призвели до стану повної депресії і повної зневіри, з якої було досить важко вийти...

Після того я повернув цей процес в інший бік, крок за кроком змінюючи свої думки, свій психологічний стан, підносячи своє ментальне «Я». Я почав виходити з депресивного стану, крок за кроком залишаючи внутрішню тривогу позаду. Так само були проведені дослідження з іншими людьми, які перебували у депресивному стані. Поступово з часом вони почали виходити з нього, але не за 1-2 дні, цього було вкрай замало, навіть і 2 місяці. Адже для певних людей цього недостатньо, бо в кожного терміни за часом доволі відрізняються, усе залежить індивідуально від самої людини, від її бажання вийти з того чи того стану.

Коли я був на межі, то не бачив ніякого потенційного виходу. Цей внутрішній занепад і ментальний конфлікт із самим собою заповонив мене майже всього. Відтоді я вже розпочав боротьбу із собою, зі своїми слабкостями, а це потребувало чимало часу, терпіння, докладання неабияких зусиль і сили волі. І в мене вийшло, я зміг побороти це все, а головне – виграти війну із самим собою! Досі я сумнівався у всьому, не вірив, що зможу, я не знав, куди мені рухатися далі, найбільше потрясіння було тоді, коли почалася війна, мене призвали... у ту мить думки, мій внутрішній стан... я навіть не доберу слів, щоб описати його, дуже важкий, начебто ти живий, але всередині як мертвий, у голову лізли різні думки. А що там далі? Чи переживу я це все? Наскільки мене вистачить? Тоді починаєш думати про смерть, а можливо... я вже... ні... ще, ні! Треба зібратися з думками! Взяти своє життя у власні руки, розуміючи, яку роль у ньому

відіграватиму саме я, яким є моє завдання у цьому житті – «театрі абсурду». Проте скільки разів я «помирав» подумки, мабуть, безліч... не перелічити, зробити це неможливо. Я встиг навіть зі всіма подумки попроситися, я це зробив... Почавши читати мотиваційну літературу про саморозвиток і застосовуючи пропоновані в ній методи в реальності, – це дало свої певні плоди. Відбулася переоцінка всіх моїх цінностей.

Далі я розробив тактику боротьби із самим собою. Випробовував це все на собі, тож з упевненістю можу сказати, що все ефективно працює, лише потрібно заохотити й переконати себе в тому, що це все можливо! Чітко виконувати всі правила без зайвих питань, дістаючи від цього насолоду! Усе в нашій голові! Це ключ, який потрібно використовувати кожному/кожній, усе відкрито та доступно для кожного з нас! А от скористаєтеся ви цим ключем чи ні, залежить тільки від вас самих!

Ніхто не зможе допомогти вам, ніхто!!! Тільки сама людина може допомогти собі. Психологи, книги, вони тільки навігатор, який приведе вас до певної точки «Б», а далі вам уже самим вирішувати, куди рухатися далі, досліджувати самих себе й починати цю війну із самим собою, чи повертатися в початкову точку «А», яка нічого не дасть вам узамін! Вирішувати вам і тільки вам!.. Без вашої наполегливості і віри в те, що ви зможете та переможете в цій війні, нічого не вийде. Кожен сам має виграти чи програти цю війну із самим собою!

Ця книга, як й інші мотиваційні, саморозвиткові книги, вони лише навігатори, які вкажуть вам правильний напрямок і приведуть до «Аеропорту». Тож ми з вами зараз і почнемо подорож до нього. Подорожуючи, скла-

демо саме той маршрут, який приведе нас не до кінцевої точки, а навпаки, – до «Аеропорту», з якого ми будемо літати туди, куди захочемо, який дасть нам можливість піднятися на неймовірну висоту свого внутрішнього воїна, до свого власного успіху! Це буде наш приватний літак, який символізуватиме нашу перемогу! Тут я зараз скажу головні слова: перемога над самим собою – це теж не кінцева точка, а новий початок. Я приведу вас до «Аеропорту», зі злітною смугою, а далі туди, куди забажаєте саме ви! «Аеропорт» символізує безмежний всесвіт, який надаватиме вам можливості та сил у досягненні ваших мрій. Допоможе виграти власну війну і стати мудрим переможцем у ній.

РОЗДІЛ 1



Війна в собі та очищення розуму



Ви там, де ви є, і той, хто ви є, через те, як ви себе сприймаєте. Змініть думку про себе, і ви зміните ваше життя.

Слова Мудрих Монахів

Дуже влучна фраза «ходжу по світу як мертвий». Як це зрозуміти? Що це взагалі означає? Надзвичайно глибоке твердження! Потрібні пояснення, а пояснити можна так – це жива людина фізично, але мертва в душі, серці та розумі, людина, яку полонив відчай і зневіра. Цю людину не раз ображали й витирали об неї ноги. Знайоме відчуття багатьом із вас, чи не так? Немає сенсу в житті та сенсу для подальшого існування, важко... болить душа... таке відчуття, ніби всередині «чорна діра відкрилася» і засмоктує мене всього, я не маю навіть за

що вхопитися, жодної речі, мотузки, гілочки, за яку можна вчепитися, взагалі немає нічого, порожнеча. Серце закам'яніло, ледь-ледь тинькає, наче от-от спиниться, але ж ні, працює ще... у голові буревій, чорні хмари оповили все, смерчі та урагани, які злісно бушують, сонця немає взагалі. Що далі? Навіщо це все треба? «От би взяти зашнурити і не прокинутись – ніби й не було мене, ніби я не народжувався на цей світ взагалі. Усе пішло шкереберть! У всіх своє життя, що їм до мене, нікому я не потрібен, навіть самому собі! Проте настала та мить, і я схаменувся: треба негайно взяти своє життя і своє фізичне тіло під контроль свого розуму! Стати новою людиною, змінити свої принципи і взагалі своє уявлення про цей світ, визначити свої цінності! Варто розпочати з голови, прибрати весь бруд, усе сміття після буревіїв! Підсвідомість, от де ключ до моєї свободи, саме тут..

Це оголошення війни самому собі, я її зараз програю. І якщо я зроблю все правильно, не здамся, я виграю цю війну і сяду на свій законний трон... трон свого власного розуму! Важко воювати в таких умовах, ти навіть на одну-єдину секунду не втечеш від неї, так само як і від самого себе. Охопила депресія, яка не хоче відпускати, але потрібно з цим боротися, я інший і пішов у наступ! Смішно, дуже смішно, я воюю сам із собою?! Я, напевне, збожеволів?! Ні, я не божевільний, я цілком адекватний! Утомлений і знесилений, просто почав боротись і воювати, я не здамся!

Зараз я вже на кілька відсотків зосередженіший на своїй меті, не забуваю про війну, яка мене охопила, зрозуміло одне – я не здамся! Добре усвідомлюю той факт, ту справу, яку мені в обов'язковому порядку належить ви-

конати. Це прибрати у своїй голові минуле, узяти від нього лише науку, яка знадобиться в майбутньому. Я почав читати багато книжок про саморозвиток, мотивацію та психологію, мені дуже сподобалося, хоча раніше не любив читати. Тож насправді я починаю змінюватися, мій формат мислення набув зовсім іншого вигляду, у мене все почало виходити! У книгах все чітко описано, як повністю взяти під контроль свій розум і думки. Я почав розуміти психологію, прийняв для себе рішення – досягти великого успіху в цьому напрямі, допомагати іншим, тим, хто потребує психологічної підтримки і певного плану для власного зростання. Прірва, над якою я стою, дуже глибока. Утім, я розумію, що не один такий, таких як я дуже багато, всі ховаються за маскою посмішок, фальшу та егоїзму, це все лише поверхнево, а всередині зовсім інше. Думки, от що потрібно контролювати, з ними треба бути дуже обережним, бо кожна з них впливає на реальність і притягує те, про що думаєш. Не знаючи цього, ми щодня притягуємо до себе багато негативу та проблем і звинувачуємо потім усіх, тільки не себе. Звинувачуємо все і всіх навколо... але не самих себе, тоді як причиною невдач є саме ми, навіть не підозрюючи про це. А звідкіль ми маємо це знати, хіба у школі нам про це хтось казав? Ні! Ніхто не доводив до нас такої важливої та цінної інформації. Людина, не знаючи цього, реалізується. Вивчивши психологічний образ людини, можна багато що зрозуміти і використовувати це для свого власного блага. А скільки вже часу втрачено марно! Тішить лише те, що все можна виправити, змінити і стати зовсім іншою людиною. Війна набирає обертів, захопила мене всього і контролює значну частину. А я, відбиваючи ці емоційні

та зухвалі атаки, дуже виснажуюсь, бувають миті, коли здається, що вже не витримаю. Хоча до того, коли я опаную власний розум, ще дуже далеко. Це довгий і виснажливий шлях! Що далі вчитуючись в рядки своїх книг, я починаю розуміти тактику ведення бою і як мені з оборони перейти в наступ.

Правдиві слова написані в книгах, що «підсвідомість – це величезна сила», яка реалізує всі наші мрії та думки в реальність. Треба навчитися використовувати цю енергію, вона неоціненний дар, який можна використовувати у багатьох сферах свого життя. Найважче зібрати думки до купи та сконцентрувати свою увагу на певній тактиці чи дії, бо зневіра настільки вже заповонила мій розум, що думати про щось хороше нереально. Утім, я стараюсь очистити його... я стараюсь з усіх сил, таки щось виходить. Треба чітко уявити свої цілі та рухатися до них, попри все, а всі сумніви гнати геть. З часом я полишив майже всі шкідливі звички, прогрес суттєвий, навіть є хороший настрій. Це вже непогано, чи не так? Виявляється, достатньо змінити свої думки і спрямувати в позитивне русло, – починаєш черпати величезний потік енергії зі всесвіту. Я відбив значну частину території від іншого себе, я тішився цим успіхом, як мале дитя. Зараз все поділено порівну, буде вирішальний бій, але це нескоро. Мене знову негатив намагається затягти в надра порожнечі та відчаю. Пройшовши такий довгий і виснажливий шлях до спокою та гармонії із самим собою, я вже не можу здатися! Зупинитися на півдорозі?! Ні! Я цього не зроблю! Цей буревій бунтував щонайменше два дні, але я його витримав! Знаючи багатьох людей, які зламалися під тиском своїх негативних думок, вони знищили їх

ізсередини, вони стали живими мерццями, фізично живі, нібито нічого не трапилось, але всередині одна порожнеча та чорнота від буревіїв... Усі проблеми і труднощі ми вигадали самі... ці думки, які ми самі випустили з клітки на волю, вони ламають нас до божевілля... Страшно уявити, як це побувати в пекельному полум'ї своєю душею та серцем... Все це витримати здається складно та нереально, бо це неможливо. Утім, усе це відбувається в нашому мозку. Звісно, є миті життя, яких ми насправді не можемо контролювати, вони не підвладні жодній людині. Однак більшою частиною свого життя, своїми думками ми можемо управляти самі. Коли я вперше почув, що наші думки та переконання впливають на наше реальне життя, я розсміявся і навіть не замислювався ніколи, а це на ту мить було великою помилкою. Здавалося б, ну до чого тут думки, не вони винні у всьому, а люди, будь-хто, але ніякі думки чи переконання, що за дурниці взагалі. З'ясувалося, що це не так, бо від нашого розуму, тобто від наших власних думок, усі страждання. Вивчаючи психологію людини детальніше і те, як саме думки діють на наше життя, я почав розуміти, що саме вони впливають на емоції людини і приносять весь негатив, який можна лише собі уявити, але за умови, якщо людина думає про негатив та проблеми. З цієї миті починаються всі страждання та невдачі, а також до нас починають притягуватися такі самі люди, з такими ж низькими і негативними думками, як і наші власні. От і виходить замкнуте коло негативу та повного відмирання наших позитивних думок і самого позитиву. У такі миті життя ми починаємо втрачати самих себе і програємо самим собі війну – із самим собою, відкриваємо «чорну діру всередині нас», яка