

www.BlushingFree.ru

Свобода от блашинга

Как избавиться от блашинга и обрести внутреннюю свободу

Дмитрий Иванов
Copyright © 2013

Правовая информация

Несанкционированное копирование или продажа этой книги в любой форме строго запрещена. Нарушители будут преследоваться по всей строгости закона.

Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, исправлена или скопирована любыми средствами, электронными, механическими, фотокопированием, переписью или иначе без письменного разрешения автора.

Приведенная в данной книге информация носит справочный характер и предназначена исключительно для информационных целей. Автор не несет никакой ответственности за неправильное использование данной информации. Ответственность за использование любых методов, стратегий, советов или идей, содержащихся в данной книге, целиком и полностью лежит на читателе.

Содержание

Глава 1 — Введение	3
Глава 2 — Моя личная борьба с блашингом	4
Глава 3 — Моя жизнь сейчас	8
Глава 4 — Блашинг: это физическая или психологическая проблема?	9
Глава 5 — Блашинг: в чем именно заключается проблема?	12
Глава 6 — Ключевые пункты решения проблемы	14
Глава 7 — Прекратите сопротивляться	16
Глава 8 — Как прекратить беспокоиться о том, что думают другие	19
Глава 9 — Примите и полюбите себя таким, какой Вы есть	21
Глава 10 — Формула успеха	23
Глава 11 — Секретное оружие, меняющее мышление	25
Глава 12 — Блашинг и отношения	26
Глава 13 — Блашинг и питание	28
Глава 14 — Способы лечения, которые не следует использовать	29
Глава 15 — Профилактика	31
Глава 16 — Послесловие	32

Введение

Стрессовое покраснение — это комплексная проблема. Нет двух людей с одинаковым опытом. И в то же время у нас есть много общего. Основы блашинга остаются для нас схожими.

Вы можете зайти на один из тематических форумов и прочитать десятки историй от других страдальцев, которые будут похожи на Вашу.

Прежде всего нас объединяет следующее: до того, как блашинг стал чрезмерным (и начал контролировать и разрушать нашу жизнь), это была лишь пустяковая проблема. Просто мы имеем склонность легко краснеть. На начальной стадии развития блашинга Вы осознавали свою склонность краснеть чаще других людей, но не придавали этому такое огромное значение, как сейчас.

Но в какой-то момент проблема стала хуже. Вы стали все больше и больше думать о ней. Затем Ваш блашинг стал более частым и интенсивным. Вы все сильнее хотели его остановить, пока однажды не отчаялись от него избавиться. Блашинг стал чрезмерным и перерос в серьезную проблему.

В этой книге я разбираю две проблемы. Очевидно, что более неотложную и серьезную проблему чрезмерного блашинга нужно решить первой. Когда Вы ее преодолете, справиться с легким блашингом будет просто.

Но перед решением любой из проблем нужно сначала понять, в чем собственно она заключается. Поэтому перед обсуждением решения я поговорю о природе блашинга и том, в чем именно состоит проблема.

Передэтим я расскажу свою личную историю борьбы с блашингом. Я думаю, Вам важно знать, что я — не какой-то доктор или психотерапевт, который придумал решение проблемы, которой у него самого нет. Я знаю точно, что Вы испытываете. Прочитайте мою историю, и это станет для Вас очевидным. Но я сумел преодолеть свою проблему, и именно своим опытом я и поделюсь с Вами в этой книге.

Также я добавил главу об отношениях и блашинге. Это была та область моей жизни, на которую блашинг влиял больше всего. Я надеюсь, что мои советы помогут Вам навести порядок в этой сфере.

Также я написал главу о том, чего следует избегать в поисках решения своей проблемы. Я был в отчаянном положении, но сейчас жалею, что попробовал некоторые вещи. Другие методы я не стал испытывать по веским причинам, о которых тоже Вам расскажу.

И, наконец, я поговорю об окончательном устранении проблемы. Природа блашинга такова, что он может как быстро развиваться, так и достаточно быстро исчезнуть, поэтому Вам важно отслеживать свой прогресс. Без этой главы книга была бы неполной.

Моя личная борьба с блашингом

Поскольку Вы читаете эту книгу, то я могу предположить, что Вас сильно беспокоит проблема стрессового покраснения. Именно с этой целью и написана эта книга. Поверьте мне — надежда есть. Вы можете это преодолеть. Я уже сделал это дважды.

Всю жизнь у меня была проблема с блашингом. Я всегда легко краснел. Однако это не всегда было для меня серьезной проблемой.

Два раза в своей жизни я срывался, как эмоционально, так и психологически, опускаясь до самых мрачных глубин, с каким только может привести эта проблема. Собственно говоря, "мрачных" — это еще мягко сказано.

Это завладевало моей жизнью. Это меня давило, душило, унижало. Это становилось такой огромной проблемой, что жизнь, казалось, была лишена смысла. Жить было слишком больше. "Как вообще можно так жить?", задавался я вопросом.

Что еще хуже, меня никто не понимал. Дважды я собирался с силами и говорил о своей проблеме с другими. Они не понимали. Да и как они могли понять? Как они могли понять, что блашинг — это единственное, о чем я мог думать? Это было моей главной, доминантной мыслью день изо дня. Это разрушало мою жизнь.

Я смотрелся в зеркало по 50 раз на день. Любая отражающая поверхность в любом месте была возможностью посмотреть, не покраснело ли мое лицо. Если так и было, то это вызывало сильные душевные муки. Если же это было не так, то мне от этого было не легче, поскольку я знал, что блашинг не заставит себя долго ждать.

Я больше не мог думать ни о чем. Я не мог принять блашинг, а значит боялся покраснеть в любой социальной ситуации. И не важно, насколько незначительной или банальной она была. Я мог покупать газету в киоске у незнакомой продавщицы, и даже это заставляло меня краснеть.

Но хуже всего приходилось с друзьями, родственниками, коллегами по работе и противоположным полом. Я ужасно боялся говорить с людьми. Ведь я знал, что в середине разговора без какой-либо причины я возьму и покраснею.

И это было лишь начало. Я смущался своего покраснения, и от этого краснел еще больше. Мое лицо горело так сильно, что я не мог ни на чем сконцентрироваться, кроме стука в висках и том, что я выгляжу, как полный идиот.

Как я мог так жить? Любой разговор с друзьями, членами семьи, сослуживцами, начальником или девушками приводил к тому, что я заливался густой краской.

После подобных разговоров я буквально грыз себя изнутри. Я называл себя уродом и другими словами, слишком ужасными, чтобы писать их здесь. И в довершении всего этого ужаса, если ситуация действительно было для меня некомфортной и напряженной, то я начинал потеть, как сумасшедший. Я говорю о больших каплях пота, который стекал с моих ладоней.

Вы можете себе это представить? Вот я веду невинный диалог со своим другом о прекрасной и прохладной погоде, и вдруг становлюсь красным, как рак, и потным, как свинья. Добро пожаловать на шоу уродцев!

Из-за блашинга у меня быстро развилась социофобия. Это привело к тому, что я стал избегать любых социальных ситуаций. Если я мог куда-то не ходить, то и не шел. Если люди куда-то меня приглашали, то я отказывался.

Таким образом я все больше отдалялся от людей и становился одиноким. Я не только был неофициальным участником шоу уродцев в каком-то цирке, но теперь даже не мог спокойно побыть в компании других людей, постоянно чувствуя нервозность и страх.

На этом этапе своей жизни я начал проклинать Бога за то, что он создал меня таким. "Почему я не могу вести нормальную жизнь, как все остальные?", взывал я к нему. Мне пришлось оставить две работы из-за этой проблемы. Одной из них было мое хобби, которое я любил и которое начало приносить регулярный доход. Это было действительно больно. Ведь когда Вы не можете осуществить свои мечты из-за блашинга, жизнь кажется ужасно несправедливой.

А девушки... ну как я вообще мог быть привлекателен для них, если общение с ними заставляло меня краснеть до багрового цвета?

Многочисленные проблемы, вызванные блашингом, казались непреодолимыми. Я был одинок, подавлен и боялся людей. Мысли о самоубийстве казались спасительными. Жить было слишком больно.

Но что-то внутри меня не хотело сдаваться. Я всегда был фанатом саморазвития. Это и придавало мне сил бороться дальше. Я все еще питал надежду, что есть способ преодоления моей беды.

Я начал искать решение в Интернете. Вскоре я натолкнулся на пару форумов о блашинге. Господи, какое я испытал облегчение, когда понял, что многие люди страдают от той же проблемы, что и я! А я ведь искренне считал, что я такой один. Это немного меня утешило, но не дало никакого решения.

Однако я все же нашел несколько потенциальных решений. На каком-то этапе я серьезно рассматривал возможность сделать операцию под названием "Эндоскопическая Торакальная Симпатэктомия" (ЭТС). К счастью, я отказался от этой идеи. ЭТС — это слишком радикальное решение, грозящее необратимыми и потенциально опасными побочными проявлениями.

Но надо сказать, что дела у меня были настолько плохи в то время, что я вновь и вновь пересматривал вариант с операцией. Я имею в виду, что когда задумываешься о самоубийстве, то негативные побочные проявления ЭТС кажутся не такими уж плохими.

Также я прочитал советы про камуфлирующую косметику. Будучи парнем, я относился к этому чрезвычайно скептически. Однако несколько мужских постов на форуме убедили меня попробовать этот метод. Я мучительно подбирал нужный тон косметики и, подбрав, испытал временное облегчение.

Тем не менее, это решение само по себе стало проблемой. Я переключился с беспокойства о цвете своей кожи на постоянные опасения того, что люди могут заметить мой макияж. Поскольку я — парень, это сводило меня с ума. В конце концов, я решил, что это того не стоит.

Также я понял, что не важно, сколько я наношу косметики или насколько она естественно выглядит — под определенным освещением и определенным углом ее все равно было видно.

Потребовался лишь краткий, но шокированный взгляд моего друга, чтобы убедить меня прекратить использовать косметику. Он был достаточно любезен и ничего не сказал. Мне стало больно от мысли, как много других людей были так же любезны.

Тогда-то я и осознал, насколько глубоко пал и как сильно эта проблема завладела моей жизнью. Я — парень, который по утрам пользуется косметикой. Жалкое зрелище.

Но мне не стоит повторять, в каком отчаянном положении я находился. Вы тоже, возможно, живете сейчас в собственном аду. Я был на Вашем месте. Я прошел через этот ад дважды. Но я также смог оттуда вернуться.

В первый раз, когда проблема перестала меня беспокоить, я сам не понял, как это произошло. Я перепробовал много вещей. Я слушал материалы об укреплении самооценки и уверенности в себе, исцелении от социофобии, становлении настоящим мужчиной и тому, как привлекать противоположный пол.

Постепенно моя проблема пошла на убыль. Я просто стал все меньше и меньше думать о ней. Я попробовал многие вещи, поэтому не знаю, что именно помогло мне. Это могло быть что-то одно, комбинация определенных техник или вообще ничего из того, что я изучал; может быть проблема на время ушла сама по себе.

Постепенно я перешел от неспособности думать о чем-либо, кроме блашинга, и постоянным вспышкам покраснения на протяжении всего дня к состоянию, когда я о блашинге практически не думал; хоть я и по-прежнему легко краснел, но это перестало меня сильно тревожить.

Это продлилось почти год. Я временно исцелился и смог вернуться к прежней жизни. Да, я все еще краснел, но это не шло ни в какое сравнение со всепожирающим адом чрезмерного блашинга.

Я даже завел подружку и провел вместе с ней три потрясающих месяца.

Но однажды у меня случился дикий приступ блашинга. Я занимался в зале восточных единоборств и туда пришла новая симпатичная девушка. Меня поставили в переднем ряду, а перед нами висело большое зеркало, в котором отражался весь зал.

Каким-то образом из-за всего этого я начал очень сильно краснеть. Что еще хуже, зеркало висело передо мной, и я прекрасно видел, что происходило. Я болезненно осознавал, что все видят мое лицо, а особенно эта девушка.

В довершение к этому мы делали физические упражнения. Мое лицо итак становится красным, когда я тренируюсь, а тут оно стало просто пунцовым. Если честно, я даже не могу описать словами тот оттенок красноты, которым сияло мое лицо в тот вечер. Давайте просто скажем, что оно было багрово-красным.

Вдобавок я начал потеть. Боже мой! Моя голова была настолько горячей, что я мог бы пожарить на ней яичницу. Я потел так обильно, что пот сыпался с меня градом и стекал на землю. А поскольку зеркало было в трех метрах от меня, я все это прекрасно видел. Я наблюдал все это шоу и, что самое печальное, не мог ничего с этим поделать.

Я хотел с криком выбежать из зала. Но не мог. Мне пришлось довести тренировку до конца. Это была настоящая агония.

Это был довольно прохладный день, на улице даже слегка накрапывал дождь. Мои товарищи тоже были разгорячены и потели во время тренировки, но это было другое. Я это знал, и они это знали.

Если бы можно было умереть от стыда, то меня бы в тот вечер вынесли из зала ногами вперед.

Теперь Вы, наверное, можете представить то отвращение, которое я испытывал к себе после этого случая. Я ругал себя и раньше, но после этого инцидента я стал себя буквально ненавидеть. Я буквально выливал на себя огромные потоки оскорблений и ненависти.

Я вновь погрузился в мучительные переживания, ко мне вновь вернулся чрезмерный блашинг, причем с новой силой. Это был худший период в моей жизни. Я думал, что хуже, чем в прошлый раз, не бывает, но я ошибался. После года относительного покоя я вновь очутился в аду.

К несчастью, я как раз начал встречаться с девушкой, которая была моей мечтой. Бесчисленное множество раз я краснел перед ней без какой-либо причины. Я сам не мог в это поверить. Я общался с девушкой своей мечты, и при этом каждый раз покрывался краской. Это были худшие моменты в моей жизни.

Несколько раз я чуть было не разрывал отношения. Я просто не мог справиться с отвращением к себе. Моя социофобия и нервозность достигли своего пика. Я буквально не мог совладать с собой. Я хотел запереться в комнате и больше никогда оттуда не выходить. Я больше не мог никого видеть, особенно девушку, с которой встречался, поскольку считал, что разрушаю наши отношения.

Моя проблема с блашингом заставила меня думать, что я недостаточно хорош для нее. Она была нормальной, я — нет. Пару раз я был очень близок к тому, чтобы позвонить ей и сказать, что между нами все кончено.

И тот факт, что я серьезно думал разорвать отношения с девушкой своей мечты, стал для меня последней каплей. Я еще мог смириться с тем, что мне пришлось бросить любимую работу из-за блашинга. Но теперь я отталкивал любимую девушку, которая могла бы стать моей женой. Я не мог с этим смириться.

У меня появилась непоколебимая решимость разобраться с этой проблемой раз и навсегда. Если я смог справиться с ней один раз, то смогу сделать это еще раз. Однако на этот раз я поклялся выяснить, как справиться с этой проблемой, и задокументировать это знание, чтобы помочь другим.

Я начал вспоминать, что потенциально помогло мне в прошлый раз, и пробовать эти методы один за другим. Я тщательно отслеживал изменения в себе, чтобы с большой точностью определить, что именно работает. Я проанализировал проблему и разобрал ее на составляющие. Недели практики позволили мне опять выкарабкаться из мрачных глубин проблемы к свету.

На этот раз я работал над собой очень усердно. А поскольку я сохранял бдительность и отмечал то, что приносит изменения, то смог обрести большую свободу от блашинга, чем когда-либо.

Но преодолев проблему чрезмерного блашинга, я на этом не остановился. Затем я начал работать над своей проблемой легкого покраснения.

Когда я смог вернуться к нормальной жизни, то дал себе зарок, что больше не позволю этой проблеме опять развиться и превратиться в огромного монстра. Поэтому я составил план того, что нужно делать, что предостережет появление любой проблемы с блашингом в настоящем и будущем.

Моя жизнь сейчас

Осуществив комплекс мер по решению своей проблемы, я стал новым человеком. Проблема чрезмерного блашинга полностью перестала меня беспокоить.

Я больше не краснею часто и интенсивно. Это проблема больше не владеет моими мыслями. Я даже редко вспоминаю о блашинге. Я все еще осознаю, что способен легко покраснеть, но даже это стало происходить очень редко.

Если я и краснею, то умеренно и кратко. Я не смущаюсь своего блашинга, каков бы ни был повод. Мой блашинг больше не бывает интенсивным и после покраснения я о нем не думаю. Я не думаю о том, как выгляжу в глазах других людей и что они обо мне думают.

В тех редких исключительных случаях, когда я краснею достаточно сильно, это не отбрасывает меня назад и не приводит к развитию чрезмерного блашинга. В общем, я смог вернуться к нормальной жизни.

Теперь я делаю то, чего избегал раньше. Я больше не меняю работу. У меня нет проблем в общении с женщинами. Я посещаю все социальные мероприятия, на которые меня приглашают.

Раньше обед в ресторане был для меня целым испытанием. Страх и беспокойство по поводу возможного покраснения действовали на меня угнетающе. А теперь я регулярно обедаю в ресторанах с моим партнером и друзьями.

Больше всего поменялся психологический аспект моей жизни. Я обрел небывалую внутреннюю свободу благодаря решению своей проблемы.

Вы знаете, как сильно выматывает постоянное беспокойство по поводу блашинга и цвета своей кожи, не говоря о депрессии, тревожных расстройствах и самокритике, которые всему этому сопутствуют.

С психологической точки зрения жизнь бласера похожа на кошмар. Слава Богу, у меня все это позади. Обретенная психологическая свобода принесла мне огромное облегчение. Будто бы с моих плеч упал тяжелый груз.

Но имейте в виду — это не произошло за один день. Это был медленный и постепенный процесс, потребовавший больших усилий, терпения и дисциплины. Но, в конечном итоге, это того стоило.

Даже если Вы не достигнете такого уровня внутренней свободы, как я, в любом случае Вы улучшите свое состояние и значительно ослабите хватку этой подрывающей силы проблемы. Главное помните, что любой человек способен преодолеть блашинг и обрести внутреннюю свободу.

Блашинг: это физическая или психологическая проблема?

Чрезмерный блашинг — это на 100% психологическая проблема. У меня есть тому доказательство. Веское, неоспоримое доказательство. Я приведу его чуть позже. Прежде всего поймите, что я говорю о чрезмерном блашинге, а не о самой способности краснеть. Чрезмерный блашинг — это следствие запущенной проблемы, и я считаю, что здесь на 100% дело в психологии.

Но я не хочу, чтобы Вы поняли меня неправильно. Да, у блашеров есть все физические атрибуты, которые способствуют появлению этой проблемы. Да, у нас чувствительная, нежная кожа. Да, кровеносные сосуды на нашем лице расположены близко к коже. Да, наше тело чрезмерно реагирует даже на малейший стресс. Да, у нас сверхактивная симпатическая нервная система.

Без этих и других физических атрибутов у нас бы не было проблемы. Мы бы не краснели чрезмерно. Это те очевидные, казалось бы, причины, которые лежат на поверхности, их-то в основном и берут в расчет блашеры, пытающиеся решить свою проблему. Несомненно — лекарства, лечение, косметика или даже операция могут уменьшить, скрыть или временно решить проблему. Точнее то, что отвечает за физические ее аспекты. И так думают большинство людей, страдающих от блашинга.

Что ж, должен Вам сказать, что если и Вы думаете так же, то смотрите не в том направлении.

Я знаю, что Вы осведомлены о психологической стороне проблемы. Легко догадаться, что одна из главных причин чрезмерного блашинга находится в голове. Просто подумайте о тех ситуациях, которые обычно вызывали Ваше покраснение, но иногда этого и не происходило.

Это много раз приводило меня в замешательство. Могу привести свой пример: обычно, когда я встречал кого-то из знакомых в магазине, то всегда краснел, но иногда по каким-то причинам этого не происходило. В те моменты я был либо уставшим, либо мои мысли были полностью поглощены другими вещами. Такое ощущение, что в те моменты я либо не думал о себе, либо не возникало привычных мыслей, вроде: "О, нет! Сейчас я покраснею!"

Подумайте об этом. Если бы блашинг вызывался исключительно физическими причинами, то мы бы не могли не краснеть в ситуациях, в которых для этого есть все основания.

Когда Вы полностью осознаете, что это значит, это станет для Вас открытием. Вы поймете, что несмотря на физические атрибуты, способствующие легкому покраснению, блашинг всегда вызывается психологическими факторами. Именно психологические факторы являются первопричиной того, что наша способность легко краснеть перерастает в привычку краснеть чрезмерно.

Вспомните время до того, как Вы начали чрезмерно краснеть. Что было тогда по-другому? Вы были моложе, но физически Вы были тем же; Вы имели те же атрибуты, которые способствовали легкому покраснению. И в то же время Вы тогда не краснели чрезмерно. Почему? Потому что тогда Вы еще не включили психологические факторы.

Когда Вы осознали, что можете легко покраснеть, то стали больше думать об этом, в результате стали краснеть чаще, таким образом все больше закливаясь на вновь приобретенной проблеме. Образовался порочный круг, который привел Вас к текущей ситуации с чрезмерным блашингом.

Таким образом, чрезмерный блашинг — на 100% психологическая проблема. Да, есть и физические атрибуты, но без психологических факторов проблема бы не возникла.

У каждого из нас было в жизни время, когда психологические факторы отсутствовали, и мы не испытывали проблемы с чрезмерным блашингом. Оно могло быть до того, как возникла эта проблема, либо в те краткие моменты, когда она отступала. Я все еще помню те ситуации, когда по какой-либо причине типичный стимул не приводил к покраснению.

А как насчет убедительного доказательства, о котором я говорил? Вот оно. Я знаю пару близнецов, один из которых имеет проблему чрезмерного блашинга, а другой — нет. Они — идентичные близнецы. У них одинаковый ДНК. Но у одного есть блашинг, а у другого — нет. Как такое возможно, если только чрезмерный блашинг вызывают не физические факторы, а психологические? Никак. Близнец, который краснеет, попал в порочный ментальный круг, который привел к чрезмерному покраснению.

Я так долго втолковываю эту точку зрения для того, чтобы Вы поняли, что Ваш чрезмерный блашинг вызван психологическими факторами. Поэтому прекратите обвинять Бога или природу, или своих родителей. Прекратите обвинять свое тело. Правда в том, что проблема вызвана нашим умом.

Но не расценивайте это, как негатив. Это хорошая новость. Даже фантастическая новость. Ведь это значит, что проблема вызвана тем, что мы в состоянии контролировать. Если бы проблема была на 100% физическая, то мы были бы бессильны. Мы не можем контролировать то, с чем родились. Мы не можем изменить свою физиологию.

А если Вы попытаетесь, то будете отданы на милость косметическим компаниям, аптекам и хирургам. Вы будете отравлять свое тело лекарствами со всевозможными побочными эффектами. Или, что еще хуже, сделаете операцию, которая изменит Вашу физиологию, но не дает гарантии исцеления от блашинга, и будете жалеть об этом до конца жизни.

Поэтому радуйтесь тому, что проблема с блашингом исключительно психологическая. Ведь это значит, что Вы можете ее контролировать. Проблема в нашем уме. Она вызвана нашими мыслями, и хотя может показаться, что это не так, но мы способны контролировать свои мысли.

И вот что интересно. Поскольку проблема — психологическая, и вызвана тем, что Вы в состоянии контролировать, угадайте, кто в ней виноват? Правильно. Вы виноваты в создании этой проблемы. Не Господь Бог, не Ваши родители, а Вы.

У Вас все время был контроль на главной причиной. Проблема целиком Ваша, и Вы в ответе за нее. Вы виноваты в Вашем чрезмерном блашинге. Не что-то или кто-то другой.

Да, я знаю, что это звучит грубовато. Я знаю, что Вам кажется, будто проблема появилась из ниоткуда и сама захватила Вашу жизнь. Я знаю, что Вам кажется, будто Ваш ум живет своей жизнью, и такое ощущение, будто он контролирует Вас, а не наоборот.

Я знаю это, потому что если бы это было не так, то мы бы определенно не дали этой проблеме появиться и развиться до таких масштабов. Но теперь это стало проблемой. И что бы мы не делали, чтобы проблема не развивалась, этого было не достаточно. И единственный человек, которого можно в этом винить — это Вы.

У нас не хватило ментальной дисциплины, необходимой для сдерживания этой проблемы. Мы позволили нашим мыслям течь, куда им заблагорассудится. Мы позволили нашим мыслям контролировать нас вместо того, чтобы самим контролировать свои мысли.

Отсюда делаем вывод, что наши мысли создали эту проблему. Наши мысли привели к появлению проблемы чрезмерного блашинга.

Итак, пришло время признать, что Вы сами создали проблему своими мыслями. Виноваты Вы и никто другой. И первый шаг к решению проблемы — признать это. Если Вы хотите преодолеть свой блашинг, то должны принять на себя полную ответственность.

Невозможно решить проблему, пока Вы не признаете, что она у Вас есть. Как вообще можно рассчитывать решить проблему, которой якобы не существует? Никак. Вот почему так важно понять природу этой проблемы, откуда она появилась, и принять на себя ответственность за нее.

Убеждение в том, что чрезмерный блашинг — проблема физическая, никуда Вас не приведет. Поймите и примите тот факт, что проблема — психологическая, и что Вы сами создали ее. Таким образом Вы сделаете первый шаг к ее решению.

Вы создали проблему. И Вы можете ее решить.

Блашинг: в чем именно заключается проблема?

Итак, мы прояснили, что чрезмерный блашинг — это психологическая проблема. Теперь давайте копнем поглубже. Какие мысли, которым мы позволили крутиться в нашей голове, стали причиной неумеренного развития блашинга?

Я думаю, что на развитие чрезмерного блашинга повлияли два фактора.

Первая и важнейшая причина возникновения проблемы — это наша чувствительность к мнению других людей. Это главная причина, почему мы краснеем так легко.

Я могу провести связь между каждой ситуацией, когда я краснел, и ощущением важности того, что думают другие. И если ситуация приводила к критике или осуждению другими, то я краснел еще сильнее.

Суть в том, что нас слишком заботит то, что другие люди думают о нас. На протяжении многих лет я хотел быть похожим на других "нормальных" людей и не беспокоиться о том, что они могут подумать обо мне. Или, по крайней мере, снизить значимость мнения других людей до нормального уровня.

Эта озабоченность мнением других является очевидной причиной того, что мы легко краснеем. Понять это очень важно. Это иной уровень понимания проблемы. Опять же, чтобы решить проблему, нам нужно сначала ее понять.

Итак, устранение беспокойства о том, что думают о Вас другие, будет одним из пунктов решения проблемы. Я уверен, Вы согласитесь с тем, что если бы Вы прекратили беспокоиться о том, что другие люди думают о Вас, то у Вас бы не было такой большой проблемы.

Второй важный фактор, причем напрямую связанный с чрезмерным покраснением, это наше сопротивление блашингу. Это следствие первой части. Мы так сопротивляемся покраснению, потому что беспокоимся о том, что другие подумают о нас, когда мы покраснеем.

Сопротивление блашингу проявляется в разных формах. Нас начинает одолевать страх покраснения, и это становится значительной частью нашего мыслительного процесса. Мы не хотим принимать, что происходит покраснение, и стараемся психологически защититься от него. Мы проклинаем его и проклинаем себя за то, что так легко краснеем.

Таким образом, мы изо всех сил сопротивляемся своей естественной способности легко краснеть. И именно это сопротивление становится причиной того, что легкое покраснение перерастает в чрезмерный блашинг. Есть высказывания: "С чем боролся, на то и напоролся" или "Чему мы сопротивляемся, то продолжает существовать". И это верно. Психологическое сопротивление блашингу бесполезно. От этого все становится лишь хуже.

То, на чем мы фокусируем свой ум, проявляется в физическом мире. При этом Ваше подсознание не воспринимает частицу "не". То есть когда Вы думаете "Я не краснею, не краснею, не краснею", то Ваше подсознание слышит лишь "Я краснею, краснею, краснею" и следует инструкциям. И не важно, что Вы были сосредоточены на том, чтобы избежать этого. Вам разум игнорирует частицу "не". Фокусируясь на чем-либо, будь это негативным или позитивным, Вы отдаете этому свое внимание, и оно воплощается в физическом мире.

Соппротивление — это также одна из причин интенсивного покраснения. Это порочный круг блашинга: мы сопротивляемся ему, поэтому краснеем больше, сопротивляемся больше, краснеем еще больше, и так далее.

Опять же, это связано с первым фактором — беспокойством о том, что подумают другие люди. Мы начинаем беспокоиться о том, что подумают о нас, когда мы покраснеем, поэтому сопротивляемся этому, начинаем краснеть, смущаемся своего покраснения, краснеем еще больше, и этот цикл продолжается. В итоге наша главная проблема заключается в том, что мы смущаемся оказаться смущенными, поэтому сопротивляемся этому настолько интенсивно.

Проще говоря, если Вы научитесь не сопротивляться блашингу, то проблема чрезмерного блашинга исчезнет, и Вы просто вернетесь обратно к способности краснеть легко. Если затем Вы перестанете беспокоиться о том, что думают о Вас другие, то уменьшите и проблему легкого покраснения.

Это базовая формула решения проблемы с блашингом. Перестаньте сопротивляться покраснению и перестаньте беспокоиться о том, что другие думают о Вас.

Но учтите, что Вы все еще остаетесь человеком. Вы все еще будете краснеть в неловких ситуациях. Перестать беспокоиться о мнении окружающих — это еще не гарантия 100%-го исцеления. Во время естественного блашинга Вам нужно не сопротивляться ему. Если Вы будете ему сопротивляться, то он опять перерастет в проблему.

Итак, убедитесь, что полностью понимаете, в чем заключается проблема. Проблема не в Вашей коже или сверхактивности симпатической нервной системы. У проблемы две причины. Первая — мы слишком беспокоимся о том, что другие думают о нас. Вторая — мы сопротивляемся блашингу. Исправьте эти две вещи, и Вы исцелитесь. Не от блашинга в целом, но от легкого и чрезмерного покраснения.

Я знаю: легко сказать, но трудно сделать. Однако это возможно.

Ключевые пункты решения проблемы

Поскольку проблема — психологическая, то и решать ее нужно, работая со своим умом. Это означает, что от Вас потребуется большая смелость и "умственная дисциплина".

Умственная дисциплина не вырабатывается за день. Как в любой другой дисциплине, она требует приложения больших усилий вначале. Затем постепенно соблюдать ее становится легче, а потом она и вовсе превращается в привычку.

Поскольку Ваши мысли являются причиной возникновения проблемы, Вам нужно контролировать их. Вот что такое умственная дисциплина. Это не легко. Кажется, что мысли появляются в голове из ниоткуда, без какого-либо контроля с нашей стороны.

Вы должны научиться отслеживать сомнения, осуждения, самокритику и подобные мысли, и отпускать их или заменять на позитивные. Вы должны заменять мысли, вызывающие блашинг, на те, которые заставят проблему исчезнуть.

Под этим я не имею ввиду сопротивляться мыслям. Это никак не поможет и более того, как Вы уже знаете, лишь усугубит Вашу ситуацию.

Вы должны заменять негативные мысли на позитивные. Постоянно заменяя негативные мысли на позитивные, со временем Вы обнаружите, что негативных мыслей стало намного меньше. Затем, по прошествии определенного времени, которое зависит от Вашей дисциплинированности, негативные мысли и вовсе исчезнут.

Речь идет о создании правильного мировосприятия. Представьте, что мир — это картина. То, как Вы смотрите на картину, сильно влияет на то, что Вы на ней увидите. От того, с какими мыслями Вы смотрите на жизнь, зависит то, что Вы увидите в реальности.

Люди могут смотреть на одну картину, но видеть разные вещи, в зависимости от своего восприятия. Оптимистичный и пессимистичный настрой — это два примера того, как по-разному можно воспринимать жизнь.

Вам нужно заменить плохое восприятие мира на хорошее — такое, которое позволит Вам быть свободным от любой проблемы с блашингом. По сути, все сводится к восприятию.

Например: "Я полностью принимаю себя таким, какой я есть". Вы можете удерживать эту мысль в своем сознании на протяжении дня, независимо от того, что происходит вокруг? Если Вы сможете воспринимать мир таким образом, то у Вас не будет проблемы с блашингом.

Ваше текущее восприятие некоторых аспектов жизни привело к возникновению чрезмерного блашинга. Поменять свое восприятие не так-то просто. Для создания текущего восприятия Вам потребовались годы негативного мышления, вошедшего в привычку.

Но хорошая новость заключается в том, что благодаря практике, терпению и дисциплине Вы можете изменить свое восприятие в лучшую сторону. Благодаря регулярным усилиям Вы вскоре увидите улучшения. А когда Вы почувствуете облегчение груза проблемы, дальнейшие улучшения пойдут легче.

Начало — всегда самое трудное и требует наибольшей дисциплины. Важно не терять выдержку. Упорство позволит Вам добиться в жизни чего угодно, в том числе и решить проблему.

Помните, что проблема не возникла за один день. Она медленно развивалась до текущего состояния. Проблема чрезмерного блашинга не исчезнет за ночь. Но со временем Вы заметите улучшения по мере того, как проблема будет все меньше и меньше давить на Вас, пока однажды блашинг вообще перестанет быть проблемой.

Такова природа психологических проблем и их решений. Я бы хотел, чтобы существовало быстрое решение, но его нет.

Эта глава была посвящена общим вопросам решения проблемы. Теперь давайте перейдем к конкретике.

Прекратите сопротивляться

Вся эмоциональная боль происходит от недостатка принятия реальности. Когда мы отказываемся принимать реальность, это вызывает у нас боль. Мы не принимаем наш блашинг, и поэтому он становится все хуже, интенсивнее и чаще.

Вам нужно прекратить сопротивляться ему. Только одно это действие кардинально улучшит Вашу ситуацию. Оно уменьшит интенсивность и частоту Вашего блашинга.

Достичь этого непросто, и тут есть один аспект, о который спотыкаются большинство людей, только начинающих устранять любое сопротивление из своих мыслей.

Вот в чем суть. Вы не можете прекратить сопротивляться с целью не краснеть. Это все еще остается сопротивлением, просто замаскированное под "не-сопротивление". Это состояние задействует ту же ментальную энергию, когда Вы сопротивляетесь и пытаетесь избежать блашинга или избавиться от него. Это не работает.

Вы должны не сопротивляться потому, что Вас вообще не волнует блашинг. Противоположность сопротивлению — это принятие. Настоящее отсутствие сопротивления — это принятие. Вы принимаете свой блашинг, следовательно не волнуетесь на его счет, а значит и не сопротивляетесь.

Теперь, когда я краснею, я не сопротивляюсь. Я отпускаю это, позволяю этому уйти. Я концентрируюсь на том, что происходит вокруг меня, на разговоре, на том, чем занимаюсь в этот момент. Я не смущаюсь своего покраснения. И, как результат, покраснение становится выраженным незначительно. Это и близко не сравнится с тем термоядерным взрывом и ощущением раскаленной головы, которые были у меня раньше.

Принять блашинг поначалу непросто, но вот что Вам нужно сделать. Как только Вы почувствуете, что приближается покраснение, подумайте: "Я отпускаю это, позволяю этому уйти". Не сопротивляйтесь этому. Затем переключите свое внимание на то, чем занимались.

Вы должны исключить мысли, которые говорят "О, нет, сейчас я покраснею! Они это увидят, и я буду выглядеть, как дурак!" Просто подумайте "Я отпускаю это, позволяю этому уйти". Это требует значительной умственной дисциплины.

Я знаю, что это трудно. Я знаю, что наш блашинг настолько интенсивен, что невозможно сконцентрироваться ни на чем другом, кроме пульсирующего и жгучего ощущения на лице.

Но Вы краснеете так сильно, потому что сопротивляетесь этому. Вот почему так трудно начать делать это по-другому. Но как только Вы станете отпускать и позволять этому уйти, и проговаривать про себя: "Я принимаю себя", Ваш блашинг ослабит свою интенсивность.

А когда блашинг ослабляет свою интенсивность, его проще принять и отпустить. Таким образом, он начинает меньше волновать Вас. Когда покраснение уменьшится до нормального уровня, принять его намного проще. Вскоре Вас это вообще перестанет волновать. Вы будете принимать себя, Вы перестанете беспокоиться о том, что думают другие, когда Вы краснеете, а когда Вы все же внезапно будете краснеть, то даже не будете об этом вспоминать.

Также полезно знать, что другим людям по сути все равно, краснеете Вы или нет. У меня на работе есть коллега, который умеет краснеть. Раньше мы оба интенсивно краснели; это было достаточно неприятно. Мы оба знали, что у нас обоих проблема с блашингом.

Однако теперь я больше не краснею во время нашего общения. Я вижу, как он все еще сопротивляется блашингу, и готов поспорить, что он пытается отгадать, как мне удалось избавиться от этой проблемы. Когда мы общаемся, я придерживаюсь в уме следующей позиции: "Я принимаю свой блашинг. Да, я иногда краснею, ну и что? Если я не покраснею, ну и что? Мне это не важно в любом случае."

Он, с другой стороны, сопротивляется блашингу. Я думаю, перед нашим разговором он пытается психологически защититься от блашинга. Он усилием воли старается заставить себя не краснеть. Раньше я тоже так делал, но теперь мне все равно. Почему я должен об этом думать? Я принимаю себя таким, какой я есть; я принимаю тот факт, что могу легко покраснеть. Меня не беспокоит то, что обо мне подумают, когда я покраснею. Это естественный процесс; это часть моей природы. То, что думают обо мне другие, меня не касается. Я принимаю, уважаю и люблю себя.

Итак, во время нашего разговора мы оба общаемся с разным восприятием ситуации. Он боится и не принимает блашинг. Я принимаю ситуацию и не сопротивляюсь. Каков результат? Он краснеет, причем интенсивно, в 99% случаев. Я же краснею от силы в 2% ситуаций и очень не выражено.

Вот что я хочу этим сказать. Его покраснение заставляет меня думать о нем более негативно? Нет, он — отличный парень. Он веселый, у него высокие нравственные стандарты, и я рад, что знаком с ним.

Когда мы расходимся после нашего разговора, я думаю о его покраснении? Нет, я об этом даже не вспоминаю. В моей жизни происходит слишком много всего интересного, чтобы думать о таких мелочах.

С другой стороны, я уверен, что он постоянно крутит произошедшее в своей голове. Вы знаете, как это выглядит. Возможно, он думает, что я стал меньше его уважать или считаю его идиотом. Что за чушь! Людям безразличен Ваш блашинг. Они думают только о себе.

Вы можете мне не поверить. Как людям может быть все равно, что я покрылся ярко-пунцовым цветом от шеи до макушки без какой-либо веской причины? Вот что я думаю. Это не меняет того, кто Вы есть внутри — а лишь это имеет значение для людей.

Важно только, чтобы это не повлияло на то, кем мы являемся. Если мы позволим нашим мыслям взять над нами контроль, то станем избегать ситуаций и общения с теми, кто нам нравится, а это действительно плохо и сильно влияет на наше состояние.

А та незначительная группа людей, которым важны эти внешние вещи, вовсе не те, с кем бы Вам хотелось проводить свое время. Вы бы наверняка не хотели видеть в числе своих друзей или даже знакомых неглубоких и поверхностных людей.

Да, знаю, трудно признать, что людей не волнует наш интенсивный блашинг. Я могу гарантировать, что это не волнует окружающих так, как мы привыкли считать. А когда Вы станете краснеть умеренно и прекратите беспокоиться об этом, им определено будет все равно.

Можете даже немного изменить свою мантру: "Я отпускаю это, позволяю этому уйти. Они принимают меня, я принимаю себя." Если Вы сможете сделать это и действительно поверите в это, блашинг перестанет быть для Вас проблемой.

Еще один важный момент: Вы должны расслабиться, когда чувствуете приближение блашинга. Опять же, это трудно начать делать. Когда Вам нужно расслабиться, начните дышать глубже. Если Вы не говорите в тот момент, когда приближается покраснение, это поможет Вам сфокусироваться на своем дыхании.

Этим Вы решаете две задачи. Это помогает Вам расслабиться, как и любое глубокое дыхание, а также заставляет Вас сфокусироваться на чем-то, помимо блашинга.

Еще одна хорошая вещь, которую полезно знать во время практики "не сопротивления" и "не беспокойства", заключается в том, что большинство покраснений не так ужасны, как мы себе представляем.

Да, все мы видели свою красную физиономию в зеркале во время сильного приступа блашинга. Но суть в том, что большинство покраснений не такие, как это. Просто когда мы боимся блашинга, все покраснения кажутся нам экстремальными. Обычное покраснение, даже у заядлых блашеров, обладает умеренной интенсивностью и проходит за 15-30 секунд. Конечно, если принять и отпустить его.

Однако если сопротивляться ему, беспокоиться о нем, смущаться своего смущения, то покраснение будет более интенсивным и продлится намного дольше. У меня были такие серьезные покраснения, которые заставляли мое лицо пылать огнем на протяжении следующих трех часов. И я рад, что эти дни уже позади.

Чтобы доказать, что наш блашинг не так плох, как мы о нем думаем, я прочитаю выдержку из клинического исследования, которое проводилось по этой теме.

"Женщин разделили на две группы. Женщины из первой группы сильно боялись покраснения, у женщин из второй группы этот страх был значительно ниже. Каждую группу поставили в обычную социальную ситуацию и в достаточно напряженную социальную ситуацию. Были проведены измерения цвета и температуры лица, и участницы отмечали интенсивность своего покраснения. Никаких особых отличий в покраснении у участниц обеих групп выявлено не было. Тем не менее, оценки собственного блашинга участниц из первой группы были намного выше, чем у участниц из второй группы, которые боялись покраснеть намного меньше. Таким образом, страх покраснения отражает лишь собственную озабоченность этим вопросом, не связанную с действительным изменением цвета лица."

Как видите, именно наш страх покраснения и сопротивление ему не только усиливает наш блашинг, но и заставляет нас думать, что все хуже, чем есть на самом деле.

Так что Вы можете еще раз обновить свою мантру: "Я отпускаю это, позволяю этому уйти. Они принимают меня, я принимаю себя. Я намного хладнокровнее, чем думаю." Если вместо сопротивления во время блашинга через Вашу голову будут проходить эти пять установок, то Вы увидите значительные улучшения своего состояния в ближайшем будущем.

Эти пять фраз и составляли мою мантру. Я использовал ее всякий раз, когда чувствовал приближение блашинга. Со временем мне уже не нужна была полная мантра, и я использовал сокращенный вариант. В конце концов, мантра стала такой: "Я отпускаю это, позволяю этому уйти." Теперь мне не нужна и она.

Как прекратить беспокоиться о том, что думают о Вас другие

Когда Вы избавитесь от чрезмерного блашинга, настанет время научиться останавливать легкое покраснение. В целом, чтобы этого добиться, Вам нужно перестать беспокоиться о том, что думают о Вас другие люди.

Отсутствие важности мнения других людей — это сильная позиция мировосприятия, требующая определенного времени для развития. Некоторым людям это дается легко, но таким, как мы, сделать это довольно трудно. Я думаю, все потому, что мы от природы более чувствительны.

Но хотя перестать беспокоиться о том, что подумают другие люди, довольно непросто, все же это один из лучших подарков, которые Вы можете себе подарить. Вы не будете чувствовать себя спокойно, пока тревожитесь о том, что думают о Вас люди.

Так почему же это Вас так беспокоит? Вот к чему я пришел. Вы так беспокоитесь о том, что другие думают о Вас, потому что думаете, что они будут Вас осуждать. Вы боитесь их осуждения.

Вот решение. Вам нужно прекратить осуждать себя. Когда Вы прекратите осуждать себя, Вам станет не важно, осуждают ли Вас другие. Вам станет не важно, что думают о Вас другие, если Вы примете себя.

Неприятие себя делает Вас самокритичным. А самокритичность делает Вас уязвимым перед мнением других людей.

Итак, главная проблема заключается в том, что мы слишком критичны и предосудительны к самим себе. И тут всплывает вопрос, а почему, собственно говоря, Вы так самокритичны?

Вот что я думаю по этому поводу. В Вашем уме есть картинка того, каким бы Вы хотели, чтобы Вас видели другие. Вы хотите, что другие думали, что Вы классный, умный, сообразительный и т.д. Но проблема в том, что эта картинка "идеального себя", которую, как Вам бы хотелось, чтобы видели другие, не отражает реальность.

В реальности у Вас есть недостатки; возможно, Вы иногда ошибаетесь, совершаете глупые поступки, не так настойчивы в достижении целей, как Вам бы хотелось, и т.д.

Вы когда-нибудь слышали свой голос на пленке или видели себя в видеозаписи? Скорее всего, это был сокрушительный для Вашего Эго опыт. Вы вдруг осознали, что Вы не такой классный или привлекательный, как думали о себе раньше.

И чтобы прекратить беспокоиться о том, что другие думают о Вас, и избавиться от страха осуждения со стороны, Вам просто нужно прекратить врать себе о том, кто Вы есть.

Вы хотите, чтобы люди думали, что Вы более "классный", чем есть на самом деле. Именно это и ставит Вас в уязвимую позицию перед мнением других людей.

Вы бы не были так уязвимы, если бы так усердно не старались создать образ себя "более классного/хорошего", чем Вы есть на самом деле. Ведь Ваши старания создают тревогу по поводу того, что люди могут увидеть, кто Вы есть на самом деле, и станут осуждать Вас за то, что Вы не такой классный, каким казались.

А причина того, что Вы хотите казаться более классным или хорошим, чем Вы есть, заключается в том, что Вы осуждаете себя такого, какой Вы есть сейчас. Вы не принимаете себя таким, какой Вы есть.

Требуется мужество, чтобы быть честным с самим собой по поводу того, кто Вы есть, и еще большее мужество, что не скрывать это от других. Именно так рождается честность перед самим собой и принятие себя таким, какой Вы есть.

Вам нужно примириться со следующими мыслями: "Да, я такой — полный недостатков, изъянов, несовершенства, невежества и всего прочего. Я не супермен и не гений. Я ничуть не лучше любого другого человека. Я — просто я, и я принимаю себя таким, какой я есть."

Внедрите эту установку в свой разум, и Вы перестанете беспокоиться о том, что думают о Вас другие, потому что Вы больше не будете осуждать себя.

Пора прекратить позволять другим людям, у которых полно своих недостатков и пороков, иметь эту власть над Вами. Это ведь глупо. Действительно глупо позволять таким же людям, как Вы, иметь власть выносить по поводу Вас критичные суждения и влиять на Вашу самооценку.

Пришло время перестать искать одобрения со стороны. Единственная причина, почему Вы ищете одобрения со стороны, заключается в том, что Вы сами не одобряете себя.

Настало время принять себя таким, какой Вы есть. Одобрите сами себя. Я обнаружил, что когда по-настоящему на самом глубоком уровне примешь себя таким, какой ты есть, когда смиришься с тем фактом, что ты не совершенен, и когда отбросишь необходимость искать одобрение со стороны, то все твои проблемы испарятся сами собой.

Опять же, легче сказать, чем сделать. Поэтому давайте разберем, как же научиться принимать и любить себя таким, какой Вы есть.

Примите и полюбите себя таким, какой Вы есть

Принять и полюбить себя таким, какой Вы есть, не легко. Но это то, в чем Вы должны преуспеть, чтобы получить все те бонусы, которые дает отсутствие важности мнения других людей.

Преимущества очевидны. Если Вы любите и принимаете себя таким, какой Вы есть, то важно ли, что думают другие? Вовсе нет. Жизнь становится проще, и Вам больше не нужно искать одобрения со стороны, поскольку Вы уже себя одобрили.

Так почему мы не принимаем себя? Что ж, причина этому — низкая самооценка. Чем выше Ваша самооценка, тем меньше Вы осуждаете себя. Высокая самооценка напрямую связана с любовью и принятием себя.

Вы должны принять себя таким, какой Вы есть. И тогда все Ваши проблемы с блашингом и людьми в целом уйдут в прошлое.

Однако это не означает, что Вы прекратите работать над собой и самосовершенствоваться. Это значит, что у Вас больше не будет чувства вины, стыда, страха, осуждения по отношению к себе, и Вы больше не будете беспокоиться о том, что подумают о Вас другие люди. Единственное мнение о Вас, которое должно быть важно, — Ваше собственное.

Пора прекратить искать одобрения со стороны и полюбить себя. Мнение других людей ничего не значит. Кто знает Вас лучше всего? Конечно же, Вы сами. Так почему мнение других людей должно быть для Вас важнее, чем Ваше собственное? Так быть не должно.

Вы уже совершенны. Если сейчас Вы не такой, каким должны быть, тогда почему все так, как есть? Все во Вселенной такое, каким должно быть. И забудьте о понятии нормальности. В реальности нет такого понятия, как "нормальность". Мы все разные. И если что-то существует в природе, тогда это и есть нормально, так и должно быть. Природа не занимается дискриминацией, только мы.

Прекратите дискриминировать себя. Вы должны принять свой блашинг, как норму. Здесь нечего прятать и нечего стыдиться. И это нормально. Если бы это было не так, тогда почему это происходит?

Принятие своей способности краснеть больше, чем другие, значительно уменьшит эффект блашинга. Ведь именно неприятие и сопротивление заставляет Вас краснеть чаще и интенсивнее.

Чтобы принять себя, важно работать над повышением своей самооценки. У меня есть один секрет, который действительно помог мне повысить свою самооценку. Я подробно расскажу о нем в отдельной главе и прошу внимательно изучить его, если Вы хотите поднять свою самооценку до действительно высокого уровня.

По сути, повышение самооценки — это большая тема, которой можно посвятить отдельную книгу. Я же расскажу об основах и том, что сработало у меня.

Самое важное, что Вы должны делать — это работать над собой. Вам нужно стать лучшим, каким Вы только можете быть. Когда Вы станете таким человеком, то Ваша самооценка вырастет естественным образом.

Но знаете, что еще интересно? Даже сам процесс самосовершенствования будет укреплять Ваше уважение к самому себе.

Внимательно оцените себя. Какие стороны, качества, привычки в самом себе Вам не нравятся? Может быть, Вы часто обманываете или злитесь? Может быть, Вы выказываете неуважение к своему телу, употребляя алкоголь или табак? Может быть, Вам не хватает дисциплины и мотивации? Или Вы избегаете нести ответственность за то, что должны?

Делаете ли Вы что-либо, что показывает Ваше неуважение к самому себе, отсутствие принципов и целостности? Вам нужно поработать над этим. Лично я усердно работал над собой. Я работал, чтобы стать более честным, искренним, верным, заботливым, дисциплинированным, здоровым и обладать любыми другими качествами, которые бы сделали меня лучше.

Я знаю, что Вы можете определить те привычки и качества Вашего характера, которыми не вполне довольны. Что ж, настало время поработать над ними и начать меняться. Просто говорить, что Вы это сделаете — не вариант. Нужно начать это делать. Пришло время начать делать то, что Вы всегда хотели, и изменить в себе то, что Вы всегда хотели изменить.

Вы должны хорошо поработать над своим характером. По сути, Ваши ценности, принципы и целостность — это ключевые составляющие Вашей самооценки. Другого пути развития по-настоящему высокой самооценки просто нет.

Да, уже сам процесс работы над собой заставит Вас почувствовать себя лучше, и вскоре Вы увидите значительные улучшения. Но в конечном счете Вы должны стать человеком, который любит и уважает себя. Такой человек честен, дисциплинирован и живет в согласии с самим собой. Именно это по-настоящему укрепит Вашу самооценку.

Как вообще чье-либо мнение может влиять на Вас, если Вы станете таким человеком? Вам будет не важно, что другие думают о Вас, поскольку Вы будете слишком уважать сами себя.

Вы должны встать на путь саморазвития. Если Вы не знаете, с чего начать, просто зайдите в ближайший книжный магазин (или на сайт с книгами в Интернете), найдите секцию по саморазвитию и купите книгу, которая Вам понравится. Доверьтесь своей интуиции.

Если Вы будете улучшать свою жизнь таким образом, то начнете воспринимать блашинг как благословение. Я имею в виду, у кого еще есть такая проблема, которая захватывает всю их жизнь и доводит до такого отчаяния, что для того, чтобы избавиться от нее, им приходится прекращать беспокоиться о мнении других людей, учиться любить и принимать себя, и становиться лучше, чем когда-либо?

Если бы блашинг не стал для Вас проблемой, то у Вас бы, возможно, не было мотивации изучать подобные вещи и работать над собой. Если бы у Вас не было проблемы с блашингом, то Вы бы, возможно, продолжали жить с низкой самооценкой, бесцельно и невзрачно, и прожили бы самую заурядную жизнь. По крайней мере, я придерживаюсь такого мнения. Поэтому в какой-то степени я даже благодарен своему блашингу за то, что он заставил меня встать на путь саморазвития.

Лично я выбрал бороться за свободу от блашинга. Либо это, либо смерть. Просто я больше не мог ужиться с блашингом. Он разрушил мою жизнь. Поэтому я был вынужден найти способ преодолеть его.

И я это сделал. Этот путь я предлагаю пройти и Вам. Думаю, Вы с этим справитесь. И уж точно не пожалеете об этом.

Формула успеха

Я думаю, это сильно поможет, если я разобью решение на пошаговую формулу.

Я разбил его на три категории: то, что нужно делать перед потенциальными блашинговыми ситуациями, во время них и после завершения ситуации.

До потенциальной блашинговой ситуации

Перед любой ситуацией, в которой, как Вы чувствуете, Вы можете покраснеть, Вы должны настроить себя на правильное восприятие. Это можно сделать, поговорив с самим собой. Я делаю это перед социальной ситуацией, если чувствую, что моя самооценка слегка пошатнулась.

Вот что я говорю себе: "Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть. У меня есть недостатки, и я это знаю. Но я совершенен в своем несовершенстве. Не важно, что другие думают обо мне. Мне не нужно ничье одобрение. Я сам одобряю себя, и это все, что мне нужно. Если я покраснею, ну и пусть; я принимаю эту часть самого себя. В любом случае, люди любят меня за то, кто я есть внутри."

Эта аффирмация настроит Вас на правильное восприятие любой щекотливой ситуации. Заметьте, как подобная позиция отличается от Вашего текущего мышления.

Можете использовать эту аффирмацию или составить свою. Однако если Вы решите создать свою, то убедитесь, что все утверждения в ней составлены в положительном ключе и в настоящем времени.

Во время покраснения

Во время покраснения не забывайте глубоко дышать, расслабляться и не сопротивляться. Используйте аффирмацию: "Я отпускаю это, позволяю этому уйти. Они принимают меня, я принимаю себя. Я намного хладнокровнее, чем думаю." Затем переключите фокус своего внимания обратно на разговор или то, чем Вы занимались.

После покраснения

Главное здесь, чтобы Вы не грызли и не осуждали себя после покраснения. Также очень важно, чтобы Вы не думали о том, что другие присутствующие люди могли о Вас подумать. Если Вы станете об этом думать, то это снизит Вашу самооценку и уверенность. И Вы начнете бояться покраснеть в следующий раз.

Вам нужно принять себя, принять произошедшее и больше не думать об этом. Чтобы быстро выкинуть это из головы, можете подумать что-то вроде этого: "Это произошло, и это нормально. Единственное, что имеет значение, — кто я внутри. Это никак не влияет на то, кем я являюсь и что я могу сделать для мира. Другие люди ценят меня за то, кем я являюсь, и им важны лишь мои личные качества. Я одобряю, люблю и принимаю себя."

Я знаю, подобные мысли сложно удерживать в своем сознании, особенно когда блашинг наиболее интенсивен. Вначале Вам нужно заставлять себя думать таким образом, и Вы даже можете обнаружить, что у Вас недостаточно умственной дисциплины для этого.

Продолжайте заставлять себя, и скоро дела пойдут лучше. Вскоре удерживать правильное восприятие станет легче, поэтому здесь так важно упорство.

Еще один совет

Еще кое-что, что я сознательно прекратил делать, — это смотреться в зеркало. В прошлом, когда проблема владела мной, во время малейшего ощущения покраснения я постоянно бегал к зеркалу, чтобы посмотреть, насколько красное у меня лицо.

Но проблема такого поведения в том, что каждый раз, когда Вы смотрите в зеркало, Вы, в конечном счете, утверждаете: "Я не принимаю себя." Если бы Вы принимали себя, то Вам бы не потребовалось смотреть в зеркало.

Поэтому прошли Вы этап принятия себя или нет, Вам нужно прекратить эту привычку. Это лишь укрепляет негативное восприятие блашинга и беспокойство о том, что другие думают о Вас.

Я понял, что очень трудно отучить себя смотреться в зеркало, чтобы оценить степень своего покраснения, однако постепенно я это сделал. Каждый раз, когда Вы совладали с желанием взглянуть на себя в зеркало, — это маленькая победа. Идите от одной победы к другой.

Лучший совет, но трудный в выполнении

Пожалуй, лучшее, что поможет Вам решить проблему блашинга — это научиться о нем не беспокоиться. Какая разница между отсутствием блашинга и 100%-ным отсутствием беспокойства по его поводу? Психологически и эмоционально это приводит к одному результату.

Если Вы по-настоящему на 100% не беспокоитесь о блашинге, то это сравнимо с тем, как если Вы вообще не краснеете. Побочный эффект отсутствия беспокойства о блашинге заключается в том, что это устранит саму проблему. Чрезмерный блашинг просто исчезнет.

Поэтому хорошо поработайте над принятием этого. Когда исчезнут психологические и эмоциональные симптомы, следующими исчезнут и физические.

Саморазвитие

Как уже было ранее сказано, самооценка и уверенность в себе играют огромную роль в этой проблеме. Убедитесь, что твердо встали на путь саморазвития. Работа над собой принесет Вам намного больше пользы, нежели просто укрепление Вашей самооценки и уверенности. Вы заметите улучшения во многих областях Вашей жизни.

Конечно, это требует дисциплины и терпения. Не ожидайте немедленных результатов. В современном мире люди привыкли к быстрому вознаграждению и лени. Поэтому я считаю, что прежде всего Вам нужно поработать над своей дисциплиной и мотивацией делать то, что ведет к достижению отсроченных результатов.

Вы должны понять, что большая часть дел, приводящих к быстрым результатам, оставит Вас с чувством пустоты и разочарования, по сравнению с делами, которые обещают отсроченное вознаграждение, — такая активность дает Вам ощущение удовлетворения тем, что Вы усердно работали, чтобы сделать свое будущее лучше.

В каждой области жизни Вас ожидают многочисленные успехи. Дисциплина — вот ключ к успеху в жизни.

Секретное оружие, меняющее мышление

Итак, ключ к обретению свободы от блашинга — это поменять свое мировосприятие. Если что и помогло мне в этом больше всего, так это то секретное оружие, о котором я сейчас Вам расскажу. Честно сказать, я даже не знаю, смог бы я добиться успеха без него. Мне хочется думать, что добился бы, но для этого потребовалась бы намного большая умственная дисциплина. Также это заняло бы намного больше времени.

Итак, перед тем, как я расскажу секрет, который помог мне значительно увеличить свою уверенность и самооценку, я хочу сделать одно замечание. Я перепробовал множество техник, касающихся изменения своего мышления. Я попробовал гипноз, подсознательные внушения и аутотренинг. Ничего из этого особо не помогло мне остановить блашинг и повысить свою самооценку.

Но у меня хорошо сработали аудиозаписи с позитивными аффирмациями.

Позитивные аффирмации отлично работают, особенно когда наложены на музыку, которая способна вызывать особое состояние сознания, способствующее лучшему усвоению материала. Лучше всего аффирмации работают, когда каждое утверждение повторяется три раза с разными акцентами на разных частях фразы.

Лучше всего слушать аффирмации перед отходом ко сну. Так что это даже не требует от Вас дополнительных усилий или времени. Полусонное состояние способствует тому, что утверждения будут миновать Ваш сознательный фильтр и быстрее проникать в подсознание.

Эффект был замечен уже через несколько дней. Мои мысли и мировосприятие стали улучшаться без особых сознательных усилий с моей стороны. Медленно, но верно возросла моя самооценка и укрепилась уверенность в себе. Это было потрясюще.

Мне все еще нужно было делать все остальное. Мне все еще нужно было принимать блашинг и не сопротивляться. Мне все еще нужно было сознательно контролировать свои мысли, принимать и любить себя таким, какой я есть. Мне все еще нужно было работать над собой и идти по пути саморазвития. Просто делать все это стало намного легче и естественнее.

Вы можете найти подходящую для себя аффирмацию в Интернете или создать ее самостоятельно.

Блашинг и отношения

Одна из областей моей жизни, на которую блашинг всегда влиял больше всего, — это отношения. Женщины, с которыми я знакомился, всегда заставляли меня нервничать и краснеть.

Я думал, что уже ничто в мире не поможет мне завести девушку.

Это меня сильно подавляло. Я не только боролся со своей проблемой самостоятельно, но мне еще приходилось мириться с одиночеством из-за нее. Это была еще одна область моей жизни, которую разрушал блашинг.

Как результат, у меня было несколько отношений с женщинами, которые меня не очень привлекали. И все потому, что я не мог познакомиться и чувствовать себя комфортно рядом с женщинами, которые мне нравились.

Я всегда краснел в присутствии красивых женщин, поэтому я подумал: "Так какой смысл? Они все равно подумают, что я какой-то урод. Как вообще их может привлечь парень, который краснеет как рак в любой социальной ситуации?"

Я начал читать статьи по знакомству с женщинами и проведению свиданий. Это помогло мне понять природу женщин и то, как их нужно привлекать. Но я все еще чувствовал, что мой блашинг не оставляет мне никаких шансов завоевать девушку своей мечты.

Что ж, теперь я с полной уверенностью могу Вам сказать, что подобное мышление — полная чушь. Произошедшее со мной доказывает, что это не так. Я сейчас встречаюсь с девушкой своей мечты.

И я начал встречаться с ней не тогда, когда уже избавился от своего покраснения. Фактически, я познакомился и начал общаться с ней во время второго периода чрезмерного блашинга. Более того, я думаю, что общение с ней только обостряло мою ситуацию с блашингом в то время.

Должен сказать, что на каждой встрече с этой девушкой я краснел очень интенсивно. Также я еще и потел, много потел. Это так сильно угнетало меня, что я чуть было не разрывал отношения с ней несколько раз.

Каждый раз после очередной встречи с ней, на которой я краснел все свидание напролет, я сильно себя ругал. Это было для меня такой ужасной нервозностью, что я был обессилен следующие несколько дней. Я был подавлен, и все, что мне хотелось делать, — это уснуть и больше не думать о своей проблеме. Если честно, то я чувствовал себя настолько плохо, что думал, что свидания с девушкой моей мечты просто не стоят переживаемого стресса.

Я мучительно думал над тем, как бы мне завершить эти отношения. Наконец-то мне выпал шанс встречаться с девушкой моей мечты, а я собирался уйти от нее. В то же время я ждал, когда она уйдет от меня. Я никак не мог понять, почему она стремглав не выбегает из комнаты всякий раз, когда я устраиваю свое "цирковое представление". Почему она со всем этим мирится?

А потом я понял. Ей это было не важно. А теперь я и сам думаю, почему ей это должно было быть важно? Я уже на протяжении последних нескольких лет серьезно работал над собой. Я научился тому, как привлекать женщин и быть настоящим мужчиной. Я был веселым, заботливым, и вообще со мной было приятно находиться вместе.

Я взял на себя ответственность за свои действия и свою жизнь. Я контролировал многие аспекты своей жизни. Никто и ничто не управляло мной, и я не позволял людям помыкать мною. Я стал дисциплинированным и целеустремленным. У меня были цели.

А что самое важное, я научился самым главным аспектам гармоничных отношений: честности, доверию, уважению, преданности и любви. Я искренне верил в эти качества и жил в соответствии с ними.

Также я понял, что любящие отношения никак не связаны с чувством собственности и нуждаемости. Я сделал все возможное, чтобы убрать из своего мировосприятия эти негативные качества. Я дал ей понять, что она не принадлежит мне, и что она — свободная женщина.

Как Вы думаете, много ли таких мужчин она встречала в своей жизни? Ни одного. Так почему ее должен был волновать цвет кожи на моем лице? Это была меньшая из ее забот. Ей было важно лишь то, что наконец-то она встретила настоящего мужчину, который умел ее любить и строить отношения.

А если бы мой блашинг имел для нее значение, то это бы показало ее поверхностность, и я бы просто не захотел быть рядом с ней.

В конечном счете, во время самой тяжелой и экстремальной стадии чрезмерного блашинга я смог познакомиться, встречаться и выстроить долговременные отношения с девушкой своей мечты.

Благодаря этим отношениям я страстно захотел избавиться от своей проблемы. И я рад, что блашинг больше не является для меня проблемой, и я могу наслаждаться отношениями без лишних беспокойств и психологического груза.

Этим я хочу сказать, что блашинг не должен Вас сдерживать. Если Вы хотите отношений, то блашинг — не проблема. Проблема в том, знаете ли Вы, как быть настоящим мужчиной или женщиной? Знаете ли Вы, как привлекать противоположный пол? Знаете ли Вы, как любить и выстраивать отношения? Ведь именно эти качества нужны человеку Вашей мечты.

Итак, если сейчас Вы думаете, что неспособны найти партнера из-за своего блашинга, то переключите внимание со своей проблемы и начните работать над собой. Это намного важнее и ценнее. А еще это поможет Вам укрепить свою самооценку и повысит Вашу уверенность в себе.

Итак, улучшение своих навыков взаимодействия с противоположным полом — это отличная мотивация для работы над собой. Чтобы стать более привлекательным в глазах противоположного пола, Вам нужно улучшить себя. Саморазвитие сотворит чудо с Вашей самооценкой.

Блашинг и питание

Есть много теорий о том, как питание влияет на блашинг. Я никогда не пробовал эти теории на себе; но однажды я все же поменял свою диету из соображений здоровья.

На две недели я переключился на 100%-ное сыроедение. Затем я придерживался на 70% сырой диеты еще пару недель. Наконец, я оставил в своем рационе лишь треть сырых продуктов.

Одна из теорий говорит о том, что консерванты и определенные приготовленные продукты способствуют усилению блашинга. Лично я не почувствовал особого воздействия сырой пищи и исключения консервантов на снижение блашинга, хотя надо признать, что срок моего сыроедения был весьма небольшим.

Однако я заметил кое-что еще во время своих экспериментов с питанием. Я прекратил пить кофе, когда поменял свою диету. Когда я вернулся к старому рациону, я все еще не употреблял кофе.

Теперь, когда блашинг не является для меня проблемой, я заметил связь между кофеином и рецидивами проблемы.

У меня были периоды, когда я сильно уставал, но мне нужно было продолжать работать. Тогда я начинал употреблять энергетики или кофе. На следующий день или два я опять начинал легко краснеть.

Используя свою установку на "не сопротивление" и "не беспокойство", я легко сдерживал появление старой проблемы, однако прием кофеина определенно оказывает на меня воздействие.

Я не говорю, что так будет у всех. Но я очень рекомендую исключить кофеин из Вашего рациона. Это означает, что нужно исключить все содержащие его продукты, включая чай и кока-колу.

Но что еще важнее, Вам нужно слушать свой организм. Если Вы чувствуете, что какой-то продукт вызывает у Вас склонность к покраснению, постарайтесь исключить его на пару недель и посмотрите на результат.

Способы решения проблемы, которые не следует использовать

Есть два способа решения проблемы, от которых я хотел бы Вас предостеречь. Первый я пробовал, а второй — нет, и очень тому рад. Я хотел бы удержать людей, которые еще не применяли эти так называемые решения, от ошибки когда-либо их пробовать.

Первое решение, о котором я хочу поговорить, — это использование косметики для маскировки блашинга. Особенно это касается парней, которые раздумывают над тем, чтобы это попробовать.

Я пробовал использовать косметику. Что я могу сказать? Отчаянные времена требуют отчаянных мер, а кто может быть более отчаянным, чем парень, готовый наносить на себя макияж и выходить в люди с надеждой, что никто этого не заметит.

Проблема заключается в том, что это "решение" поначалу кажется многообещающим. Если Вы читаете форумы, то увидите отзывы людей, которые вроде бы получили хорошие результаты благодаря этому методу. Эти отзывы даже смогли убедить меня в свое время.

Я тоже думал, что нашел решение, которое освободит меня от тяжелой ноши блашинга. Я прошел через мучительный процесс подбора косметического бренда, подходящего оттенка, изучения техники правильного нанесения и даже набрался мужества выходить в люди в таком виде.

Оказался ли этот метод успешен? Думаю, что да. Стоило ли оно того в длительной перспективе? Нет, определенно нет.

Забудьте, что в зеркале макияж кажется невидимым. Забудьте, что он в определенной степени маскирует покраснение. Это того не стоит.

И вот почему. Я потратил больше времени в мучения по поводу того, виден ли мой макияж, чем в беспокойствах о своем блашинге. И даже если Вы думаете, что макияж не виден, когда разглядываете его в зеркале под разными углами, поверьте — он очень даже заметен.

Но самое главное то, что это не естественно. Почему? Потому что не естественно. Это не Ваша кожа. Какой бы оттенок Вы не выбрали, это никогда на 100% не будет похоже на Вашу кожу. Просто не будет. Только Ваша кожа обладает нужным оттенком и ничего более.

Я гарантирую, что под определенным углом и освещением этот макияж абсолютно очевиден. Более очевиден, чем Вы предполагаете. И я даже не говорю о вреде, который Вы наносите своей коже, каждый день покрывая ее гримом.

Не заставляйте себя проходить через мучения в попытке испробовать этот метод. Это не решает проблему в длительной перспективе. Как я сказал раньше, это еще более опасно для парней, чем девушек, однако и девушкам такой метод доставит много проблем.

Парни определенно должны держаться подальше от этого метода. Девушкам я рекомендую то же самое.

Второе решение — это Эндоскопическая Торакальная Симпатэктомия (ЭТС). К несчастью, ЭТС кажется наиболее многообещающим потенциальным решением для людей, страдающих от чрезмерного блашинга и потоотделения. Даже я когда-то серьезно рассматривал этот вариант.

Однако у этой операции слишком много побочных проявлений. Это и компенсаторная потливость, и снижение частоты сердечных сокращений, и прочие не самые приятные проявления.

К тому же, наша проблема на 100% психологическая. И решаться она должна психологическими методами. Лекарства, операция, косметика — все это неестественно. Они могут убрать следствие, но не влияют на настоящую причину проблемы.

Держитесь от таких методов подальше. Они Вам не нужны. Вам не нужно подвергать себя такому риску.

Умственная дисциплина, повышение самооценки и уверенности в себе, принятие и любовь к себе, а также отсутствие беспокойства о том, что думают другие, — вот, что Вам нужно. Эти решения сделают для Вас намного больше, чем просто избавление от блашинга. Они окажут позитивное влияние на все стороны Вашей жизни.

Другие потенциальные методы лишь временно замаскируют проблему и приведут к негативным побочным проявлениям.

Профилактика

У этой проблемы легко может быть рецидив. Сначала все постепенно налаживается. Потом Вы вообще перестаете постоянно думать о блашинге, как это было раньше. Могут пройти недели без единой мысли о покраснении. Все идет хорошо; Вы смогли вернуть себе свою жизнь.

Затем что-то случается, и Вы краснеете. Вы забываете о том, что нужно отпустить проблему и дать ей уйти. Ведь прошло столько времени с последнего раза, как Вы краснели; Вы не хотите, чтобы это опять повторилось. Вы сопротивляетесь блашингу. И он из умеренного превращается в чрезмерный.

Вы начинаете грызть себя после этого инцидента. Начинаете снова бояться блашинга и хотите, чтобы он исчез. Вы сопротивляетесь, и блашинг опять начинает обостряться.

Не важно, на какой стадии решения проблемы Вы находитесь, — у Вас могут быть рецидивы, и Вы можете немного откатываться назад.

Для погружения в чрезмерный блашинг достаточно легкого покраснения в сопровождении с неправильными мыслями. Проблема в том, что с течением времени Ваша умственная дисциплина может захромать. Вы можете откатиться назад к старым привычкам мышления, поскольку мыслить негативно и сопротивляться намного проще, чем мыслить позитивно и принимать.

Если Вы не будете постоянно фокусироваться на принятии и позитивных мыслях, проблема может вернуться. Чтобы сдерживать повторное развитие блашинга, я рекомендую Вам сделать подобное мировосприятие своей второй натурой. Тогда, когда Вы покраснеете, Вы будете автоматически воспринимать это сквозь призму позитива и принятия. Это требует практики, но это возможно.

Если однажды Вы заметите, что возвращаетесь к старым привычкам мышления, перечитайте эту книгу еще раз. Также регулярно прослушивайте аудиозаписи с позитивными аффирмациями.

И никогда не забывайте, что единственный способ окончательно избавиться от проблемы — это перестать беспокоиться о мнении других людей, перестать сопротивляться, а также принимать и любить себя таким, какой Вы есть.

Послесловие

Я знаю, всем нам хотелось бы не быть такими, какие мы есть, и всем нам хочется найти решение, которое бы мгновенно избавило нас от блашинга. Я и сам часто думал подобным образом. Но факт в том, что здесь нет легкого решения.

Если Вы хотите преодолеть проблему, Вы должны приложить усилия. Если Вы это сделаете, то я гарантирую, что Вы станете более сильным и хорошим человеком.

Более того, у Вас нет выбора. Вы не можете жить так, как жили раньше. Это не жизнь, а существование. Как однажды сказал Наполеон Бонапарт: "Лучше умереть стоя, чем жить на коленях."

Мой Вам вопрос: Вы собираетесь позволить блашингу одержать над Вами победу или сами победите его? Пришло время снова начать жить по-настоящему. Но это не будет легко; это потребует от Вас усилий.

На своем пути к свободе от блашинга Вы будете терпеть неудачи. У меня было так же. Но важно никогда не сдаваться. Упорство поможет Вам прийти туда, куда Вы хотите попасть.

Вам нужно быть терпеливыми. Терпеливыми к прогрессу и терпеливыми к себе. Исцеление не произойдет за одну ночь.

Терпение, упорство и труд. Эта волшебная комбинация гарантирует Ваш успех.

Удачи!