

Ментальне здоров'я. Шлях до щастя

КУПИТИ

Ця книга про трансформацію українців, яка триває останні кілька років, насамперед через жахливу війну, яку проти України розв'язала росія.

Вона про кожного, хто прожив і переживає стрес, невизначеність і розпач. Про причини відкладання життя "на потім" попри те, що життя триває саме зараз. Її метою є об'єднання українців задля змін життя в Україні на краще. Шляхом зміни колективної свідомості та щоденного розвитку, ми всі разом розвиваємо нашу державу.

У книзі автор - психолог і коуч Максим Костюк - ділиться своїм досвідом, дієвими техніками та відповідями на важливі питання. Як вийти з цього стану та стати на шлях внутрішнього зцілення? Як припинити відкладати життя та почати жити вже сьогодні? Як змінювати своє ставлення до проблем, знаходячи рішення в собі?

Книга буде корисною для кожного, хто відчув на собі вплив війни та втрати сенсів. Вона додасть сили повірити в себе й усвідомити, що зміниться, коли щодня намагатися ставати кращою версією себе. Книга допоможе звернутися до внутрішнього "Я", отримати відповіді на важливі питання та знайти підказки для подальших кроків на шляху до внутрішньої трансформації.

Інтро

Я щасливий. Шляхом власної трансформації мені вдалося досягнути, що кожен день свого життя я розпочинаю зі щирої вдячності, що живий. Радію всьому, що відбувається в моєму житті, незалежно від подій навколо. Я постійно прогресую й відчуваю все більше радості не від матеріальних речей чи того, що чогось досягаю, не від певних дій, а від власне усвідомлення, що живу своє життя саме сьогодні.

За плечима маю три вищі освіти. Психологія – остання, бажана. Мені цікаво цим займатися, я отримую задоволення від того, що даю користь людям. Їхня вдячність породжує в мені незнане досі відчуття радості. Доти, коли я займався бізнесом, жодні гроші не приносили такої насолоди. Саме тому зараз я присвятив себе цьому. Досвід індивідуальних консультацій наразі дає мені сил і наснаги працювати з більшою кількістю людей. Відчуваю, що зараз готовий до цього.

Як батько чотирьох дітей, хочу, аби вони жили в гуманному й доброзичливому соціумі, де я не відчуватиму занепокоєння, де буду впевнений у їхньому майбутньому.

Хочу стареньким спостерігати за онуками. Саме тому маю на меті на прикладі своєї трансформації показати, як людина спочатку самотужки, а ще швидше й ефективніше в колективі може змінювати свідомість суспільства загалом. З початком повномасштабної війни мій намір зміцнів: я маю тільки сьогодні, тож хочу прожити його максимально якісно, у задоволенні та бути максимально корисним.

Психологією почав займатися п'ятнадцять років тому після розлучення з першою дружиною. Це спричинило мою зацікавленість у галузі психології, духовного розвитку, саморозвитку, тому що в мене було багато питань, на які не було відповідей. Ідея звернутися до психолога мені, як і пересічному чоловіку в нашій країні, видавалася дещо дивною. Цю потребу я радше сприймав як клінічні відхилення. Але що більше в це поринав, то більше на собі відчував користь від знань з психології та дієвість психологічної допомоги.

Я – спортсмен. У шість років мені не поталанило перенести тяжку хворобу, після чого лікарі встановили мені групу дитячої інвалідності й наполягали обмежити фізичні навантаження. Але саме тоді в мені й сформувалися жага до життя й сила волі, які не давали здаватися за жодних обставин. Попри заборони лікарів з семи років я почав займатися спортом. Професійно займався баскетболом. Понад 10 років займаюся велоспортом. Зі старших класів і до сьогодні тричі на тиждень відвідую тренажерний зал. Маю особистий рекорд – 170 кг жиму від грудей.

Вісім років тому я відмовився від кави та паління, замінивши цю звичку на нову – щоденний біг. Щовечора бігаю 7 км за будь-якої погоди. Саме відтоді почалася моя особиста трансформація. Доти я був типовим українським підприємцем. Моя самореалізація була пов'язана виключно з заробітком. Я був зосереджений на бізнесі, зовсім не приділяючи уваги самореалізації в суспільстві.

Але це мене задовольняло. Остаточна ж трансформація відбулася з початком повномасштабної війни РФ проти України.

Перша моя трансформація сталася під час розлучення з першою дружиною 15 років тому. Тоді, будучи ще студентом, я впевнено спілкувався з людьми значно більшого статку, бізнесменами, так званою "елітою". Певний час навіть мав амбітні наміри йти в політику, щоб змінювати життя навколо себе. Ідея виникла після того, як я побував у Англії, де побачив зовсім інший рівень життя. Ще пів року по тому мене не полишала думка повернутися назад, я не хотів жити в Україні. У 2004 пробував себе під час Помаранчевої революції, але мені не сподобалися її результати. Це був важливий негативний досвід, коли мої надії не виправдалися.

Відтак я зосередився на матеріальному рості, бізнесі.

З дитинства мріяв про власне житло, тож мав цілком конкретні цілі. Ще зі шкільного віку я заробляв гроші.

У 19 років вже придбав першу власну квартиру, яку облаштував під офіс та здавав в оренду. Давалася ознаки відсутність досвіду та якісного середовища. Кожен пхав під себе, і авторитетами були ті, хто більше заробив. Тоді я ще не усвідомлював, у який спосіб люди заробили свої

статки. Зараз розумію, що то були несправжні мої ідеали, несправжні лідери, навіть несправжні мої бажання.

Я рухався вперед, одружився, займався бізнесом і консалтингом. Мене все влаштовувало до того моменту, коли пішла дружина.

Та подія дійсно мене змінила. Це було неочікувано.

Я почав шукати відповідей, що зі мною не так, які мої дії призвели до ситуації, що склалася. Почав працювати над собою, адже розумів, що більше ніколи в своєму житті не хочу відчувати того, що тоді довелося пережити. Почав розуміти, що мої сімейні цінності та переконання на момент одруження не були усвідомленими. Я уявлення не мав, що таке родина, яку я хочу родину, яку відповідальність це передбачає. Я одружився, але зовсім не був готовий до сімейного життя.

Зараз, як психолог, розумію, що наш соціум гостро потребує допомоги в цьому питанні. У нас немає культури сімейного вирішення проблем, немає культури обговорення того, якою має бути сім'я, на чому вона ґрунтується. Це не плекають у нас із дитинства.

Безумовно, певне розуміння є, але цьому приділено не стільки уваги, скільки матеріальній складовій сімейного життя: купити квартиру, купити машину, мати роботу.

Про якісь духовні речі, більш високі цінності не йдеться.

Я відчуваю свою місію допомогти українцям, які з початком повномасштабної війни вимушені були кардинально змінити своє життя, у створенні та збереженні їхніх сімей, у розвитку поваги одне до одного, у якісному усвідомленому вихованні дітей. Від цього залежить майбутнє кожного з нас, наших родин, а отже й нашої держави загалом. Саме так народилася ідея цієї книги.

Я впевнений, що це книга, яку має прочитати кожен, хто відчув на собі, що таке війна, і має бажання змінити себе, нашу Україну та світ на краще.

Сьогодні багато з нас, де б ми не перебували, відчуває гостру невизначеність у завтрашньому дні. Саме ця відсутність розуміння майбутнього спричиняє так зване відтермінування життя, відкладання його "на потім".

Рекомендована література



Стіни в моїй голові.
Жити з тривожністю і
депресією



Думай і багатій



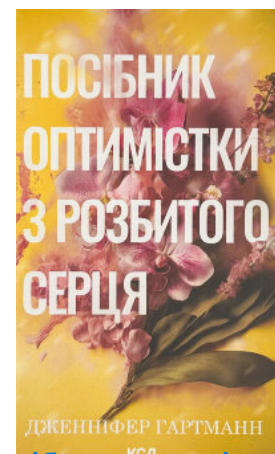
Тіло веде лік. Як
лишити психотравми в
минулому



Безсила. Книга 1



Погана реклама



Посібник оптимістки з
розбитого серця. Книга
1

Перейти до категорії
Психологія

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ