Вот представьте себе, что вы всю жизнь строили свою собственную башню. В ней всё как надо: картины в коридорах, которые вы лично выбирали; окна, над дизайном которых вы думали несколько дней; все вещи, которые аккуратно разложены по углам, полкам, помещениям. Над всем этим пришлось немало потрудиться. И не один год… Вы строили башню всю свою сознательную жизнь! И вдруг беда – торнадо сносит всё, над чем вы корпели, всё, что вам так ценно и дорого. Невероятная картина ужаса перед глазами: теперь нужно строить всё заново.

Поняли? Именно так мозг воспринимает перемены. Мозг – и есть та самая башня, которую вы обустраивали годами: здесь есть все прижившиеся убеждения, определённое мировоззрение, мысли, характер, темперамент. Здесь даже есть желания и цели, с помощью которых всё строилось. В вашем сознании есть всё, что делает вас вами. И любая вещь, которая соприкасается с восприятием, подвергается тщательной обработке прежде, чем стать частью вас. Но иногда происходит и такое, что вещи отвергаются. В тот самый момент мозг воспринимает вещь как угрозу и блокирует её, не позволяя проникнуть ей в уголки сознания.

Проблема боязни перемен всегда была обсуждаема в любой период эпохи. Да, история движется, сменяются люди, города, возрастают города, но проблемы, в основном, остаются такими же, какими они были 10 лет назад, 20, 30, и так далее. Но у каждого человека остаётся инстинкт самосохранения, который связан не только с физической угрозой, а с любой внешней.

Давайте продолжим представлять ту самую башню, но добавим одну деталь: башня – живая. Поэтому всё, что происходит у неё внутри, делается как в обычном живом организме: также есть своё сердце, лёгкие и остальные органы для жизнеобеспечения, а самый главный орган – мозг, который всё контролирует.

А теперь подумайте, как отреагирует башня, если к ней подошёл человек. Раньше здесь он не бывал и никогда не подходил так близко, значит, он – незнакомец. Логичные действия дома таковы, что вряд ли башня подпустит близко к себе неизученного человека. Вопрос: «А если…» - будет задаваться каждый раз, когда новый незнакомец будет подходить близко к дверям и стучать по ним. Другое дело, когда человек врывается в пространство нагло, тогда весь дом, как огромный организм, испытывает стресс, но выхода уже нет – приходится адаптироваться. В другом же случае башня просто закроет все замки и будет препятствовать любому контакту с инкогнито.

В жизни, когда мозг чувствует опасность со стороны людей, то намекает человеку о том, чтобы он с ними:

* Не контактировал
* Избегал любых мыслей о них
* Проявлял агрессию, если общение неизбежно

Но есть и другие ситуации, не обязательно связанные с людьми, но непременно предвещающие перемены. У башни, как и у любого живого существа, есть определённый запас энергии, она её тщательно бережёт лишь на важные дела. В случае, когда намечается перестановка в комнате, мозг понимает, что для этого нужно приложить усилия. А учитывая то, что до этого он и так на эту комнату выделил немало энергии, чтобы её обустроить, но он начинает бунтовать и негодовать: зачем всё менять, если и так всё хорошо стоит?

Энергия не резиновая, а значит, её нужно беречь. Следовательно, нужно поставить блок на перестановку и не позволить что-то менять в помещении. Если башня – это человек, то внутри срабатывает щелчок, и включается знакомое нам всем чувство лени. Так мозг находит тысячу отговорок для того, чтобы человек отложил задуманное дело и ничего не менял.

Но вы не подумайте, наше сознание – не враг нашему организму, а наоборот защитник. Все эти проявления актов лени происходят лишь по той причине, чтобы сохранить имеющуюся энергию для более благого дела. И самое важное убедить самого себя, что предстоящая перемена – как раз-таки то самое благо, которое необходимо осуществить. Любыми способами.

Схватиться за желание перемен – уже первое дело на пути преодоления преграды. Второе – вам нужно выяснить несколько моментов:

1. Что я получу от того, если начну действовать по-новому?
2. С чего мне стоит начать?
3. Какой будет второй шаг?
4. Как я себя поощрю, чтобы восполнить затраченный запас энергии?
5. Нужна ли мне эта перемена?

Просто возьмите лист бумаги и ручкой напишите эти вопросы и ответы на них чётко и ясно. Прочтите несколько раз, сделайте несколько дыхательных упражнений и начните действовать соответственно тому, что вы написали. Или не действуйте вообще, если на пятый вопрос вы ответили отрицательно.

Опять же подумаем о башне, которую мы возводили годами. Помните о той комнате, в которой нужно сделать перестановку? Ответим на все вышеперечисленные вопросы, чтобы дать вам понять, как действовать. Во-первых, от перестановки мебели в комнате мы сможем увидеть ту трещину на стене, что образовалась в результате землетрясения, а в дальнейшем постелить на неё штукатурку. Во-вторых, стоит начать с того, что мелкие вещи сложить в одну кучу и освободить то пространство, где трещина, то есть, передвинуть шкаф и стол вместе с ним. В-третьих, приобрести штукатурку и устранить трещину. В-четвёртых, чтобы после проделанных операций восполнить потраченную энергию, в башню можно нанять бригаду клинеров, которые наведут на всех этажах порядок и чистоту, так живой организм будет чувствовать себя гораздо лучше. В-пятых, отвечаем на вопрос: нужна ли перемена? Несомненно, да, в противном случае трещина может расползтись по дому и разрушить его.

По такому принципу вы доказываете самому себе, насколько необходимо начать действовать в сторону лучших перемен, пусть это и будет тяжело для вас.

А если вы не знаете, как поощрить себя за проделанную работу, просто вспомните, что вы больше всего любите и осуществите это:

* Купите полезную вещь, чтобы порадовать себя
* Сходите в спа-салон, чтобы расслабиться
* Купите сладостей и посмотрите сериал, ведь вы этого заслужили

Список может меняться в зависимости от того, от чего вы испытываете кайф.

Мозг хитёр, поэтому он с лёгкостью может обмануть вас, а вы и не поймёте. Так, перед чем-то вам важным, если вы находите, казалось бы, вескую аргументацию что-то не делать, просто разберите эти аргументы по полкам. Задайте сопутствующие вопросы и найдите объективные ответы. Если аргументация падёт, то, значит, вас обманули… Вы сами! Будьте внимательны, следите за исправностью убеждений, проверяйте актуальность информации, что содержится у вас в голове. И никогда не забывайте, что изменения в жизни нужны и важны. И вы не выйдете из тупика, если не донесёте лестницу и не перелезете через забор.