

# НАПРАСНОЕ СОЖАЛЕНИЕ



**Напрасное сожаление** живет прошлым. Оно так много плачет, что его слезы испаряются и собираются в дождевое облако над его головой. Огладываться назад — это так трудно, так грустно, так стыдно! Демон снова и снова возвращается к поступкам, совершенным в прошлом. Если бы он не остался дома двадцать лет назад, он бы встретил свою любовь, записал альбом, выиграл миллион в лотерею и умчался бы в закат. Ах да, еще у него был бы бассейн в форме рояля и «феррари». А сейчас все ужасно, жизнь — тлен, отстаньте от меня и дайте умереть спокойно!

## Вот как укротить Напрасное сожаление.

## ШАГ 1

Оглядываться назад полезно: это помогает избежать ошибок в будущем. Но жить прошлым нельзя, в этом нет ничего хорошего. В среднем за день человек принимает примерно 35 тысяч решений, и, разумеется, не все оказываются правильными. А предсказать будущее нельзя. Как бы мы ни напрягали мозг, ошибки все равно случаются. Огромное количество решений, которые мы принимаем, лишний раз напоминает о быстротечности жизни. Как говорил Гераклит, нельзя дважды войти в одну и ту же реку, ведь она все время течет и меняется. Лучше просто поддаться течению и смириться с тем, что все изменится — к худшему или к лучшему.

ШАГ 2

Назовите свои «ошибки прошлого» опытом и помните: плохие решения превращаются в хорошие истории, которыми можно повеселить друзей. Напишите здесь самую смешную из таких историй (можете даже преувеличить).

## ШАГ 3

Перечислите три решения, о которых сожалеете. Ниже укажите их последствия — как отрицательные, так и положительные. Это поможет взвесить последствия и понять, о чём вы, собственно, переживаете.

1

ЗА

ПРОТИВ

2

ЗА

ПРОТИВ

3

ЗА

ПРОТИВ



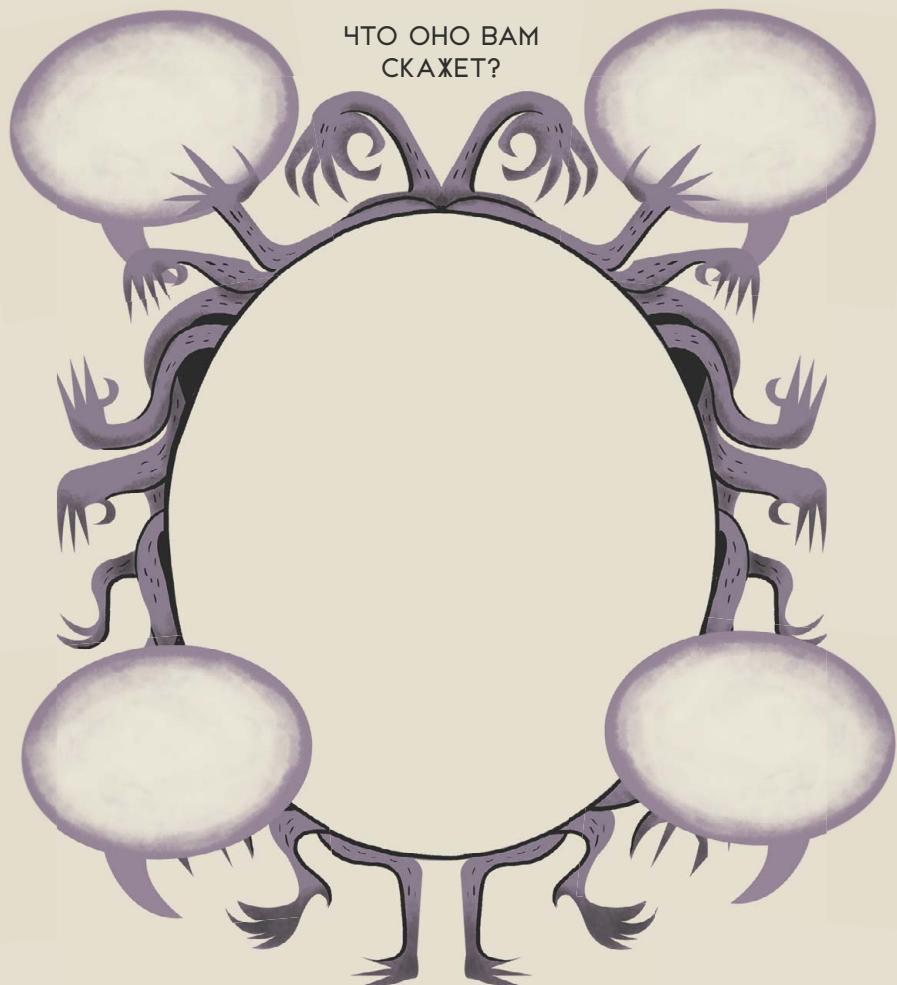
[<<< Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## ШАГ 4

У каждого свои демоны, и не всегда они похожи на ваших. Нарисуйте свое Напрасное сожаление и попытайтесь ответить на следующие вопросы.

Чем пахнет чудовище? На что похожа его шкура? Она покрыта шерстью, шипами или чешуей? Насколько оно большое? Оно выглядит злым, печальным или довольным?

ЧТО ОНО ВАМ  
СКАЖЕТ?



ЧТО ВЫ  
ОТВЕТИТЕ?