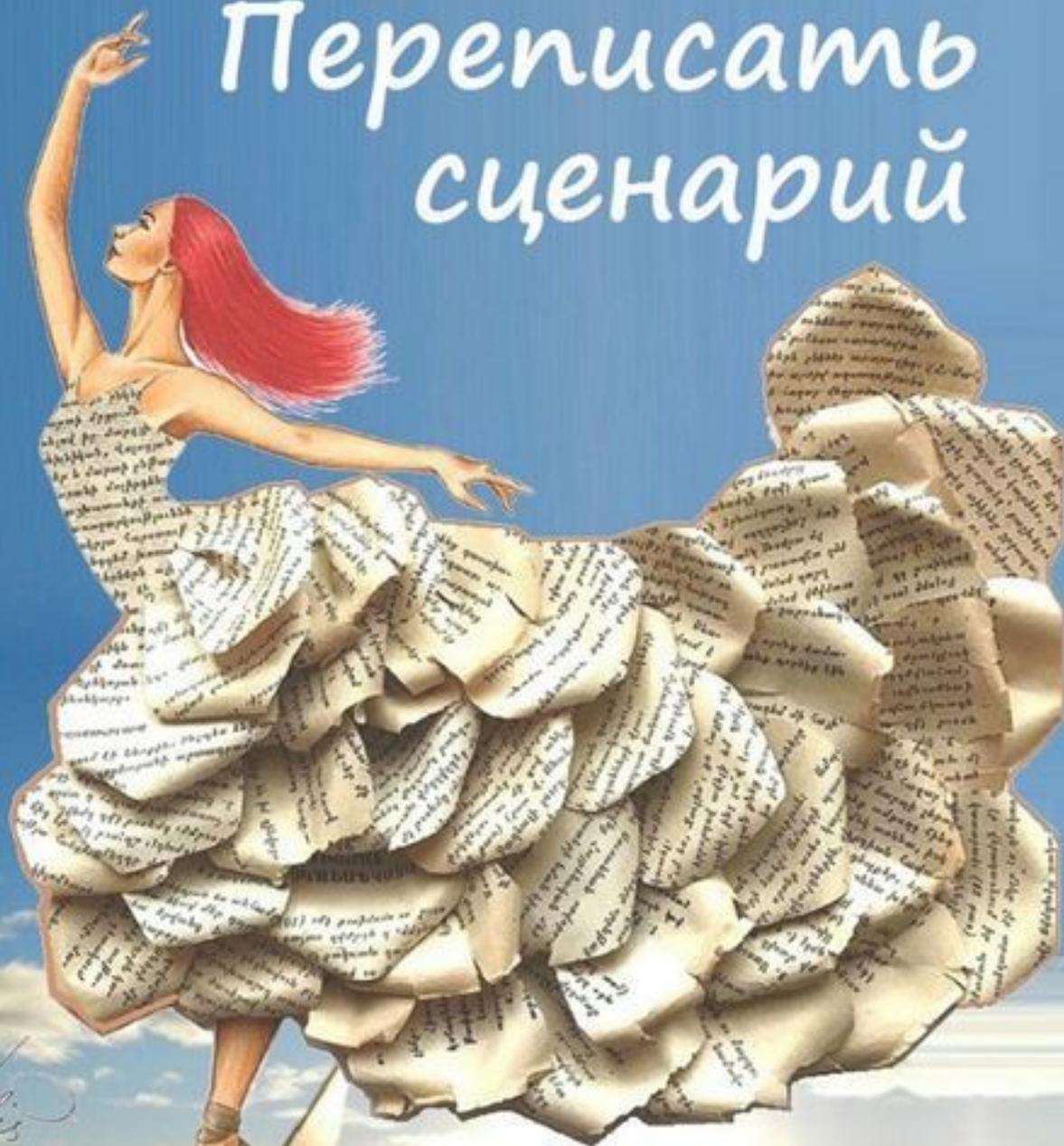


Марина Осборн

# Переписать сценарий



**Как изменить свою судьбу и начать радоваться жизни**

Марина Осборн

**Переписать сценарий. Как  
изменить свою судьбу и  
начать радоваться жизни**

«Издательские решения»

## **Осборн М.**

Переписать сценарий. Как изменить свою судьбу и начать радоваться жизни / М. Осборн — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-854328-9

Ты видишь небо в звёздах, потому что твоей головой долбят о землю, а вонючая пасть насильника изрыгает мат. Что может быть страшнее в жизни девушки? Как потом жить? Каких мужчин выбирать? Насколько она будет уверена в себе? И кто пишет сценарий нашей жизни? Мы сами? Высшие силы? Или всё — судьба? Карма? Эта книга написана в 2004 году на пике безысходности героини, которая решила переписать сценарий своей жизни и изменить судьбу. Что произошло с нею через 13 лет? Читается на одном дыхании.

ISBN 978-5-44-854328-9

© Осборн М.  
© Издательские решения

# Содержание

Вступление	6
2004	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Переписать сценарий Как изменить свою судьбу и начать радоваться жизни**

**Марина Осборн**

*Бог – творческая личность, он всегда находит самые необычные способы разговора. Переписать сценарий собственной жизни – один из таких способов.*

© Марина Осборн, 2017

ISBN 978-5-4485-4328-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## Вступление

Эта небольшая книга о том, как можно изменить отношение к собственной жизни, пере-просматривая и переосмысливая ее события и тем самым изменить всю свою жизнь кардинально. Нет готовых рецептов для решения личных проблем, потому что судьба и личный опыт каждого уникальны. Однако есть общие принципы отношения к себе, к событиям собственной жизни.

Эти принципы основаны на тонком чувствовании текущего момента, принятии своего прошлого как бесценного источника опыта и скрытых ресурсов жизненной энергии, заблокированной в болезненных воспоминаниях.

Освобождая свои негативные воспоминания из плена страхов, мы переживаем боль, но вместе с тем и очищение. Это меняет нас и окружающую нас реальность.

Эту книгу я начала писать в 2004 году на пике безысходности в состоянии утерянного счастья, агонизирующих отношений, когда моё психоэмоциональное состояние находилось на самом дне.

Я постоянно жаловалась кому-то из близких на то, как мне плохо, обидно, как становится лишь хуже и хуже. Я словно потеряла связь с тем хорошим, что у меня, несомненно было даже в те трудные времена. Сейчас мне трудно поверить в то, что это была я, и что мне действительно мир казался серой пеленой безысходности и душевной боли.

И однажды я вместо того, чтобы лечь спать, ушла на кухню, забралась на стул с ногами, и стала писать... стала переписывать сценарий своей жизни, по которому развивались тогдашние сюжет и события. Вскоре это стало моей привычкой.

Читая первую главу вы побываете в моей голове тринадцатилетней давности.

## 2004

Однажды понимаешь, что старый сценарий, по которому шла вся твоя жизнь, исчерпал себя. Близкий человек, с которым ты делишь кров и кровать, отворачивается, когда ты тянешься к нему как умирающий к последнему глотку воздуха. Дети выросли и начали жить своей жизнью. Бизнес в очередной раз переживает кризис, из которого ты уже не видишь выхода.

Что делать? Стиснув зубы, продолжать тернистый путь сомнений и страданий, поисков новых выходов в бизнесе и поисков новых слов для человека, которого ты еще любишь, но уже не знаешь, как с ним общаться, как вести себя, чтобы не слышать обидных разрушительных слов, упреков в холодности, когда ты просто на грани от усталости. Чтобы не слышать его уничижительных слов в свой адрес, которые вызывают у тебя болезненное чувство вины.

И ты начинаешь переписывать сценарий своей жизни. Как?

Старый, неудачный сценарий моей жизни как заезженная пластинка повторял одни и те же переживания: бессилие, уныние, усталость, безденежье, нехватка любви.

К этому добавлялись годы, которые неумолимо прибавлялись к той цифре, при которой я еще чувствовала себя молодой и красивой, энергичной и бодрой. И вдруг... я слышу, что меня не хотят...

Стоп.

Это старый сценарий вызывает эти мысли и эти строки. Как их переписать? Просто взять и написать, просто взять и подумать: «я еще достаточно молодая, чтобы любить и быть любимой (любовь не знает возраста), я еще достаточно энергичная и бодрая (подрабатываю тренером в фитнес-центре), я ещё... о-го-го!»

Пишу, ощущая опущенные уголки своих губ, уставшие от недавних слез веки... не то... Хочется плакать, срывается старый сценарий – ныть и жаловаться.

Как изменить старый сценарий, который набил оскомину? Бросить всё, и уехать в китайский монастырь, года на полтора-два, изучать там буддизм, йогу, различные виды восточных единоборств?

И тут же внутренний критик надрывно орет: *ты не знаешь китайского языка, на тебе висят кредиты за то и сё, пятое-десятое, ты должна содержать своих детей, ты не имеешь права покинуть их так надолго, ты нужна им.*

И ты соглашаешься с этим, последним аргументом. Дети. Я действительно нужна им, не только и не столько ради того, чтобы их прокормить, – взрослые уже, способны сами зарабатывать. Просто ещё не настало время, когда я могу уверенно сказать: я дала им всё, что смогла.

Увы! Я не дала им самого главного – правильный сценарий их собственной жизни. А если еще точнее – я не показала им свою силу, свой свет, своё счастье, свою любовь, своё богатство, которого я достойна.

Я ещё не показала им своим личным примером, что **можно выпрыгнуть из петли повторяющихся переживаний и событий, не убегая от реальности, но меняя её, вернее, отношение к ней.** А пока... меняется контекст, а суть остается.

Несчастливая мать, не способная создать новую семью после развода, не способная зарабатывать на своем бизнесе денег, достаточных на новые сапоги.

Стоп!

Так незаметно я возвращаюсь к обычному сценарию своей жизни, к обычному мысленному диалогу – нытью. Любимый мужчина оттолкнул. Высказал вслух то, о чём я уже не раз думала: сколько можно так жить? У нас вечно не хватает денег, дома постоянно негативные эмоции, ему не нравится во мне то и это... Вот как оно заложено где-то глубоко внутри меня: куда ни кинь – всюду клин!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.