



СВЕТЛЫЕ  
ЮНГИ

МАРУСЯ СВЕТЛОВА

# Где взять силы, чтобы жить?

**Маруся Леонидовна Светлова**  
**Где взять силы, чтобы жить?**  
**Серия «Психология для жизни»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34048945](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34048945)*  
*Где взять силы, чтобы жить? / М. Светлова:*  
*ISBN 978-5-904777-22-7*

**Аннотация**

Мы живем динамичной жизнью, требующей много энергии, сил, – чтобы достичь успеха, создать обеспеченность, просто выжить в постоянно меняющихся и усложняющихся условиях. Где взять силы, чтобы жить, – чтобы достигать цели и строить отношения, успевать переделывать дела, которым нет конца? Мы тратим силы – постоянно, повсеместно, – но где найти источник сил? Как построить жизнь такой, в которой силы будут не только тратиться, но и создаваться...

# Содержание

Вступление	5
Жизнь, полная сил	7
Откуда берется ненависть...	11
Глава 1	20
На что мы тратим силы	20
Отчего нам нужно расслабляться?	25
Пожиратель энергии № 1	28
Пожиратель энергии № 2	35
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Маруся Светлова**

## **Где взять силы, чтобы жить?**

© Светлова М., 2015

\* \* \*

# Вступление

Что такое жизнь? Твоя, моя, жизнь каждого из нас?

Череда дел, суета и хлопоты, решение проблем, достижение целей...

Мы вовлечены в гигантский водоворот дел и событий, которые и являются нашей жизнью. Проснуться по звонку будильника, умыться, одеться, приготовить завтрак, разбудить ребенка, собрать его в детский сад или в школу, поесть на скорую руку, а дальше – транспорт, пробки, нервозность, совещание у начальника, дела, обязанности, встречи, звонки, покупки, домашние дела, общение с близкими, друзьями.

И – проблемы, которые сваливаются как снег на голову и требуют решения: то ребенок набедокурил в школе, то родители чем-то недовольны, то деньги закончились (казалось, даже не успев «начаться»), то затянувшийся ремонт требует времени, денег, сил – когда нет ни того ни другого.

Иногда мы чувствуем такую усталость, что хотим бросить к чертовой матери всю эту суету, работу или семью и уехать в лес, или на дачу, или на рыбалку, или к морю – и просто лежать, просто сидеть, просто жить. Но возвращаясь в обычную жизнь, мы опять попадаем в круговорот событий, встреч, звонков, обязанностей. В суету дел, решение проблем. И вновь чувствуем усталость и валяемся вечером в кровать без сил.

И невольно возникает вопрос: «Где взять на все это силы? Где взять силы, чтобы жить?..»

Раньше я часто задавала себе этот вопрос. Мне постоянно не хватало сил, я уставала, выматывалась в этой гонке по жизни: в делах и решениях проблем. Я жила обычной жизнью городской жительницы. Я жила обычной жизнью москвички — со всеми вытекающими отсюда последствиями...

# Жизнь, полная сил

Я всегда мечтала жить в Москве. Еще девчонкой я смотрела по телевизору все передачи и фильмы, в которых показывали Москву – столицу нашей родины, и страстно завидовала тем, кто в ней живет.

Она казалась мне каким-то совершенно особым городом – огромным, свободным, полным возможностей. Я мечтала жить в Москве. И моя мечта осуществилась: после поступления в МГУ я переехала в этот большой и динамичный город.

Я чувствовала себя в нем все эти годы как рыба в воде. Он был для меня совершенно естественным, подходящим под мой ритм, мой темп жизни. Мне нравились его динамика, его просторы, его лучшее и самое красивое в мире метро, толпы людей на его площадях. И я совершенно не замечала, как этот город давит и жмет, как этот темп и толчея, толпы людей и масса энергии (далеко не всегда позитивной) разрушающе действуют на меня.

Я, вечно спешащая, озабоченная делами, проблемами, просто жила в этом, как живут все. И моя вечная усталость, и постоянная гонка, и давка в метро, и очереди на эскалаторах, в магазинах, на остановках транспорта, и дороговизна, как в любом большом городе, – все это стало нормальным и естественным.

Я жила в этой тяжелой атмосфере, даже не осознавая ее

тяжести, но периодически уставала, выматывалась от такой жизни. Иногда, обессиленная, – просто впадала в депрессию. Потом, отлежавшись или отстрадавшись, сама себя поднимала и говорила эти, такие привычные, знакомые за всю мою жизнь слова: «Что поделаешь, надо жить дальше!». И жила дальше, так же уставая и снова чувствуя себя полностью обессиленной...

Кто не видит суеты мира, тот суетен сам.

*Паскаль*

Все изменилось, когда я впервые приехала в гости к своему будущему мужу, живущему в другом городе. Мы пошли пешком от вокзала к его дому, и меня просто потрясли царящие там тишина, спокойствие и какая-то размеренность. Никто никуда не бежал, не спешил, не обгонял друг друга. Полупустые улицы. Спокойный и размеренный темп жизни.

Это просто поразило меня. И когда я гуляла по улицам этого города, наблюдая спокойную, размеренную жизнь, в которой не было очередей, спешки, набитого людьми транспорта, мне пришла сумасшедшая мысль: а не пожить ли мне немного здесь, не отдохнуть ли от московской суеты? Я действительно впервые остро почувствовала, какая там суета! Причем суета постоянная, не утихающая к концу дня. Потому что город жил и бурлил постоянно, круглосуточно. А тут одиннадцать часов вечера – и улицы города пусты. В самом прямом смысле слова – можно пройти несколько кварталов, никого не встретив.



Наверное, я действительно очень устала от московской жизни, если эта мысль – пожить в другом городе – не только пришла, но и осуществилась. Я переехала жить к будущему мужу, решив, что пару месяцев – может быть, год – поживу здесь. Но проходило время, а я не собиралась уезжать. Я впервые, за сорок лет своей жизни поняла, что такое легкая жизнь: это когда есть силы жить, и они никуда не исчезают, а наоборот – появляются вновь и вновь и наполняют тебя.

Сначала это были удивительные ощущения. Я постоянно думала – неужели так можно жить? Так легко? Так удобно? Так экономично строя свою жизнь, когда вообще тратишь силы на суету, на давку, на ненужный темп...

Я впервые в жизни попала в ситуацию, когда для того, чтобы оказаться на работе, нужно было просто выйти из дома и перейти дорогу. И это после московских давок в метро, после длинного пути с обязательной пересадкой на другую ветку, после того, как я каждый день тратила два часа жизни только на то, чтобы приехать на работу и вернуться домой. Два часа каждый день! А тут – три минуты туда, три минуты обратно! И я полна сил!

Впервые все, что мне нужно для жизни, находилось в радиусе двух остановок на троллейбусе или трамвае. Все, что нужно, – и магазины, и спортивный клуб, и салон красоты, и рынки, и пляж, и лучшие рестораны – в одной остановке езды или в десяти минутах ходьбы. Я вообще разучилась ездить на транспорте за годы жизни в этом городе. И если уж

мне нужно было добраться куда-нибудь подальше, я брала такси. Благо цены на этот вид транспорта после московских просто умиляли.

Я впервые тогда осознала, какого огромного количества сил требует жизнь в большом городе. Просто физических – чтобы ходить, добираться до работы, стоять в очереди, покупая продукты, посещать какие-то организации, кинотеатры, магазины, клубы, находящиеся в разных концах огромного мегаполиса. Но если эти силы уходят на ходьбу и суету – то на действительно важные и нужные дела сил не остается!

Я впервые почувствовала преимущество спокойной, уравновешенной жизни, в которой есть возможность принимать осознанные решения, ставить и достигать нужные, желаемые цели. И я впервые тогда почувствовала, сколько ресурсов и сил открылось во мне, когда жизнь моя стала упорядоченной и систематизированной. Я действительно впервые в жизни начала осознанно создавать свой собственный успех. И у меня были на это силы. Они просто не тратились на суету, спешку. И отношения с любимым человеком словно дополняли, «доливали» мне сил. Я получала силы из своего дела, которым стала заниматься. Началась удивительно легкая и гармоничная жизнь. Жизнь, полная сил...

# Откуда берется ненависть...

Прошло несколько лет моей жизни в этом городе. Конечно же, я скучала по Москве, ее просторам, размаху и возможностям. И поэтому я продолжала работать в Москве, иногда проводя там семинары или тренинги.

Но я заметила, что мне хватает буквально нескольких дней жизни в этом городе, чтобы «наесться» Москвой. Пара дней – и меня тянуло скорее вернуться «домой», в тишину и гармонию.

Но однажды я задержалась в Москве подольше. Я провела не один, а два тренинга, потом приехала с Украины моя мама, мне пришлось много ездить в метро: то съездить к сестре, у которой остановилась мама, то мчаться в садик за внуком, желая хоть немного облегчить жизнь

дочери, которая продолжала жить в этом динамичном городе, создавая свой успех. Я включилась в эту свою бывшую «нормальную» жизнь – ездила по магазинам в разные концы города, чтобы купить цветы для своих занятий флористикой, найти какие-то лекарства для мамы.

Я прожила так десять дней. Прожила их так, как жила раньше годами. Но раньше я даже не замечала – как тяжело дается этот темп и каких сил стоит такая жизнь. Теперь же, после моей уже привычной размеренной «экономичной», экологичной жизни, – я очень быстро почувство-

вала, как сильно устала!

И мои ощущения вскоре достигли апогея. Пробежав целый день по делам, побывав в разных концах Москвы, нагрузив себя сумками, я ехала к сестре, чтобы повидаться с мамой, которая уезжала на следующий день.

Я безумно устала за день, поэтому страстно хотела побыстрее добраться до сестры и отдохнуть. Я вышла из метро, дошла до нужного дома, но, уставшая и замотанная, забыла номер новой квартиры сестры и код, который надо набрать, чтобы войти в подъезд.

Я поставила на землю свои многочисленные сумки и стала искать записную книжку, в которую все это было занесено и которая всегда была со мной. Книжки не оказалось: в спешке – такой «нормальной», привычной спешке – я забыла ее дома. Не оказалось и мобильного. Убегая из дома, я забыла снять его с зарядки. Мне пришлось опять нагрузиться сумками и вернуться в метро, чтобы позвонить из телефона-автомата. Я шла к метро и чувствовала, как во мне закипает дикое раздражение, что мне приходится идти со всем этим «добром» обратно. Но идти надо было...

Я купила жетон для телефона-автомата, спустилась в подземный переход и набрала номер. Телефон сестры был занят. Мое раздражение увеличивалось.

– И чего она там болтает! – неприязненно думала я о сестре. – Ведь знает же, что я должна прийти, что могу ей звонить, ну чего телефон занимать!

Я начала звонить дочери на ее мобильный телефон, чтобы узнать номер квартиры сестры и код подъезда. Нежный женский голос ответил мне, что абонент временно недоступен. Я снова и снова набирала и набирала то один, то другой номер телефона, но оказалось, что дозвониться практически невозможно.

Вокруг был невообразимый шум. Каждую минуту в подземный переход вываливалась новая порция спешащих, обгоняющих друг друга, создающих шум людей. Женщина в громкоговорителе противным голосом вещала, как надо быть внимательным и обращать внимание на бесхозные, забытые вещи. Из окон киосков, находящихся в переходе, неслись, сливаясь в жуткую какофонию, громкие голоса исполнителей бардовских песен, воровского шансона и попсы...

Мама наконец ответила, но голос ее в телефонной трубке был почти не слышен, и я уже истошно кричала:

– Мама, ты меня слышишь? Мама! Мам – какой у Светы номер квартиры?.. Какой у вас код?

Мама меня не слышала. Женщина из громкоговорителя продолжала предупреждать о необходимости внимательно относиться к забытым вещам. Новая порция шума и людей заполнила переход. И в эту минуту я почувствовала ненависть.

Я почувствовала такую жгучую ненависть! Ко всему! К этим людям! К этой женщине из громкоговорителя! К маме, которая меня не слышит! К этим палаткам, торгующим черт

знает чем! К дочери, которая недоступна для моих звонков! К себе, забывшей и код подъезда, и номер квартиры, и записную книжку, и телефон!

Я ненавидела в эту минуту все! Я ненавидела всех! Весь мир! Всю жизнь! Наверное, в такие минуты ненависти люди и совершают какие-то ужасные, неконтролируемые поступки, совершают преступления, – это я сейчас понимаю.

Я так испугалась этого чувства ненависти, заполнившего всю меня! Я была поражена, что вообще могу так ненавидеть! В последние годы я жила в любви и гармонии, в тишине и принятии. Я любила весь мир, и себя, и маму, и сестру, и дочь, и всех людей, и каждую травинку в этом мире. И вдруг я – я, такая любящая! – стою и захлебываюсь ненавистью. Но почему?! Почему? Как случилось, что это ужасное чувство наполнило меня?

Я стояла, прижавшись к стене, в этом хаосе звуков, сменяющих друг друга потоках людей, выходящих из метро, потрясенная своим состоянием.

Меня кто-то обидел? – спрашивала я себя, пытаюсь понять, что же со мной произошло, и отвечала себе: нет.

Что-то плохое со мной случилось? – спрашивала я и понимала: нет.

Что такое произошло, раз я испытываю такие ужасные чувства?!

Я была так расстроена своим состоянием, что даже конструктивно думать не могла.

Просто я устала – родился во мне ответ. Просто весь сегодняшний день – в переездах, делах, спешке, суете – доконал меня. Просто сам город – его темп, его энергетика – перегрузил меня. Конечно, это не первый такой сложный, напряженный, трудный день, прожитый здесь. Но весь этот город, вся жизнь в нем настолько угнетают, что я, отвыкшая от этого, сломалась за десять дней...

...Сколько же сил требуется людям, чтобы жить в этом постоянно? Сколько нужно сил, чтобы противостоять этим стрессовым факторам? Чтобы просто доехать до нужного тебе места, чтобы просто не реагировать на всю эту толпу, которая на тебя наваливается в метро, просто на то, чтобы дойти до работы? Сколько сил надо иметь, чтобы продолжать жить в этом сумасшедшем темпе и не упускать контроля над своей жизнью в этих сложных условиях?

Я думала об этом, сидя у сестры, домой к которой я наконец-то попала. Я сидела и приходила в себя после этой ненависти. Я сидела с рюмкой коньяка в одной руке и с сигаретой в другой. Сидела, расслаблялась и думала, что от такой жизни нельзя не только не закурить, но и не запить. И мысль эта вызвала во мне грустную улыбку: я поняла тех людей, которые вынуждены именно таким образом расслабляться.

Я сидела и думала: почему люди живут так трудно? Почему они придерживаются этого темпа, продолжают перегружать себя делами, проблемами? Почему они остаются в этом месте, в этом городе, в котором так сложно жить? Почему

они выбирают жить трудно, когда можно жить легко — как жила я все последнее время?

Я сидела и размышляла: почему люди позволяют себе так бездумно, так неправильно, зазря расходовать свои силы и по большому счету свои жизни? Почему люди продолжают жить в таких трудных условиях, даже не пытаясь найти более легкие?

Почему человек не признается в своих пороках? Потому что он все еще погружен в них. Это все равно что требовать от спящего человека рассказать его сон.

*Сенека*

Я сидела, расслаблялась, и эти вопросы как-то утихли во мне...

Они возникли снова спустя некоторое время. Я проводила на другой день маму, проездила полдня по магазинам, которые располагались в разных концах Москвы, пожила в гонке и суете еще день и потом наконец-то добралась до вокзала. Из последних сил доползла до нужного вагона. Заняла свое место с ощущением нетерпения — когда же поезд тронется и все это останется позади?

И когда он наконец тронулся, мне опять пришел в голову этот вопрос.

Почему люди живут так трудно, когда можно жить легко? Почему люди вообще так живут?

Я сидела у окна и смотрела на этот проплывающий за окном большой город. И думала, что его величина, и темп жизни



ни, и количество людей на квадратный метр – все это давит и усложняет жизнь. Все это делает ее более жесткой.

Ведь в такие крупные города едут со всех концов страны миллионы людей, желающих занять свое место под солнцем. И те, кто рискует бросить все – и свою устоявшуюся жизнь, и жилье, и родных – сильные люди. Поэтому такие крупные города – это скопления сильных людей, которые приехали биться за свое место. И в таких городах, в таких условиях много сил уходит просто на контроль над своей жизнью, на борьбу с соперниками, на постоянную конкуренцию, на выживание, на достижение целей.

Но многие люди так же суетливо и тяжело живут и в других больших и маленьких городах. Так же вовлечены в спешку и череду дел и так же устают от потока проблем.

Я все думала, почему люди живут так тяжело, так напряженно, тратя нужные силы на ненужную суету, дела, спешку, когда оторвала взгляд от окна и увидела лежащую на столе газету. Мне в глаза сразу бросился анекдот. К этому анекдоту я потом часто мысленно возвращалась.

– Мужик, ты куришь?

– Нет.

– Пьешь?

– Нет.

– Ты чё, колешься?

– Нет.

– А как же ты тогда расслабляешься?!

– А я не напрягаюсь!

Я рассмеялась – так тронул меня, которая за дни пребывания в Москве и напрягалась от царившей вокруг суеты, и расслаблялась потом с помощью коньяка и сигарет, этот анекдот.

Я сидела с улыбкой на лице и размышляла: «Как бы так жить, чтобы не напрягаться – тогда и расслабляться не придется?..» И подумала о том, что ведь я в принципе так и живу уже несколько лет – не напрягаясь, не уставая, а потому и расслабляться мне не нужно. И этот московский эпизод моей жизни показал мне мою прежнюю «нормальную», а на самом деле совершенно ненормальную жизнь, которой продолжают жить миллионы людей.

И так интересно мне стало, так нужно было найти ответ на вопрос: «Как жить не тратя свои силы, как не напрягаться – и не расслабляться?», что уже там, в вагоне поезда, мне пришла идея написать об этом книгу.

И уже тогда, много лет назад, я начала писать ее. Но – проведение семинаров, открытие своей тренинговой компании, другие важные и интересные дела и темы увели меня от этой книги.

Прошло много времени. Сейчас я сама и моя жизнь стали еще более гармоничными, осознанными. Я живу там, где я сама выбрала жить: в собственном доме в небольшом уютном и чистом городе. Я веду здоровый образ жизни и уже давно не курю и не пью никаких спиртных напитков. Я живу

в согласии с собой. Я делаю только то, что действительно хочу делать. Я живу во взаимной любви, близости и поддержке.

Но каждый раз, приезжая в Москву к дочери или по делам, я проживаю похожие состояния. Я узнаю, уже при входе в метро, – эти движение, скорость, энергию несущихся людей, оглушающие звуки. Я узнаю шум большого города, его темп. Каждый раз, собираясь в этот город, я заранее мобилируюсь, морально настраиваюсь на его бешеный темп, в который надо вписаться, – иначе тебя унесут, собьют, сметут толпы спешащих людей.

И именно сейчас, когда я сама живу гармоничной, легкой, наполненной энергией, творчеством жизнью, когда я, проведя сотни тренингов, в которых мы искали ответы на вопрос: «Почему люди живут так трудно, когда можно жить легко?» – я ощутила в себе желание и готовность вернуться к написанию этой книги.

Сейчас я знаю ответ на вопрос – где взять силы, чтобы жить.

Нужно жить такой жизнью, на которую будет достаточно сил.

Нужно жить так, чтобы иметь источники энергии и поддержки.

Тогда – сил хватит.

Тем более что их и так – достаточно.

# **Глава 1**

## **Что пожирает наши силы?**

### **На что мы тратим силы**

Я действительно не раз мысленно возвращалась к анекдоту, прочитанному в купе поезда. Ведь в этом анекдоте содержался такой простой и такой мудрый ответ на вопрос: «Где взять силы, чтобы жить?»

Да просто не напрягаться – вот сил и будет достаточно.

И сейчас я уверена: в каждом из нас достаточно сил, чтобы жить и быть успешным, быть счастливым. В каждом из нас достаточно энергии для жизни.

Наши тела устроены так грамотно, что они сами вырабатывают необходимую для жизни энергию. Клетки нашего тела – это энергетические станции, которые создают энергию непрерывно, постоянно.

Мы можем также наполняться энергией извне, и количество этой энергии не ограничено. Мы подпитываемся ею, когда увлечены интересными делами. Мы заряжаемся энергией, когда горим какой-то идеей. Мы наполняемся энергией, просто наблюдая красивый пейзаж. Мы можем в одну секунду почувствовать себя полными сил, когда приходим

в восторг от красоты заснеженной ветки или красок заката. Мы черпаем энергию, общаясь с позитивными, энергичными, радостными людьми. Мы напитываемся энергией, когда влюбляемся, – мы можем не есть и не спать, думая о любимом человеке, но количество наших сил не иссякает. Наоборот, мы чувствуем себя наполненными, энергичными счастливыми...

Сил-то у нас достаточно. И чтобы просто жить. И чтобы достигать всех своих целей. И чтобы общаться. И чтобы что-то создавать.

Но несмотря на то что наше тело, как энергетическая станция, способно постоянно создавать энергию и что мы можем аккумулировать силы отовсюду – из пространства, из идеи, из увлечения, от других людей, просто от красоты природы, – мы бываем уставшими и обессиленными. Как же это у нас получается?!

Очень просто это у нас получается. Мы тратим свои силы не по делу. Мы просто растрачиваем их зря.

Я много думала – на что люди тратят силы? На что я раньше тратила силы, жизненную энергию, раз мне ее постоянно не хватало?

И тут же находила ответ. На беготню. На суету. На преодоление трудностей. На решение постоянно возникающих проблем. На страдания и переживания по этому поводу. На людей, которые меня, как я думала, разрушают: не понимают, обижают, не любят. В общем, на всю эту сумасшедшую

трудную, сложную жизнь.

И как результат – получаем то, что имеем: усталость, бессилие, негативные чувства и переживания, которые требуют «расслабления».

И если бы мы научились жить какой-то другой жизнью – более спокойной, последовательной, осознанной, без спешки, проблем, нервозности, обид и конфликтов, – то и наши силы, которые мы сами способны в себе вырабатывать и аккумулировать – шли бы на нашу осознанную, «правильную» жизнь. На новые яркие цели. На воплощение наших желаний. На переживание радости. На любовь. На отношения. На творчество.

Какая бы славная жизнь началась у каждого из нас! Жизнь в радости. В согласии с собой. Легкая счастливая жизнь сильного, уверенного в себе, полного энергии и жизненных сил человека.

Ты думаешь, так не бывает? Ты, конечно, можешь так думать.

Но я сейчас точно знаю, что бывает.

Можно жить легко, не напрягаясь. Можно жить в полном согласии с собой: не заставлять себя, а делать то, что хочешь делать, и жить с тем, с кем хочешь жить. Можно жить в отношениях, которые дают силы. Жить, ориентируясь на свои чувства. Жить, позволяя себе быть самим собой и получая удовольствие от этого и от собственной жизни.

Это возможно. Представь себе такую жизнь. Представь се-

бя в такой жизни.

Представь, что ты занимаешься любимым делом, для которого ты создан. В тебе все поет, когда ты принимаешься за работу. Тебе не хочется прерываться. Тебе хочется работать еще и еще. Ты просыпаешься с мыслями о том, чем ты сегодня займешься. У тебя уже замечательное настроение только от одной мысли, что вот сейчас ты начнешь или продолжишь делать любимое дело... Ты засыпаешь, думая о том, как завтра ты встанешь и опять твоя душа запоеет от соприкосновения с тем, что тебе так интересно...

Представь себе, что ты живешь с любимым человеком. С человеком, который тебе нравится. Ты просыпаешься и радуешься тому, что он с тобой. Ты проводишь с ним утро. Возвращаясь домой с работы – радуешься тому, что вы сейчас встретитесь. Засыпаешь и радуешься тому, что он рядом...

Представь, что ты сам себе нравишься. Нравишься таким, какой ты есть. Ты принимаешь себя таким полностью – и свое тело, и свои мысли, и свои поступки. Ты себе нравишься, ты собой доволен. И твоя жизнь тебе нравится, ты с благодарностью принимаешь все происходящее.

Неважно, жил ли ты когда-нибудь такой жизнью или нет, подумай – что происходит с силами, с энергией человека, живущего в таком принятии и любви к тому, чем он занимается? В любви, в принятии того, с кем он живет. В любви и принятии самого себя? В принятии всей своей жизни?

Он полон сил. Он полон энергии. Он загорается энтузиаз-

мом ежедневно, ежеминутно. Ему не приходится себя насиловать, заставлять делать то, чего он не хочет. Ему не за что себя винить, критиковать. Он просыпается в радости, полным сил. Он полон сил, когда идет домой. Даже если он устал физически, он полон энергии, позитивных мыслей, хорошего настроения.

Разве можно назвать такую жизнь тяжелой? И такого человека – обессиленным? Конечно же нет. Это легкая жизнь увлеченного человека. Человека, живущего в любви к себе и людям, в гармонии с собой, с тем, что он делает. Жизнь человека, полного сил – которому и расслабляться-то не нужно.

Но большинству людей расслабляться все же нужно, потому что живут они совсем другой жизнью...



# Отчего нам нужно расслабляться?

Меня не зря тогда так зацепил этот анекдот. Ведь я, пережив «приступ» ненависти, чувство усталости от суетливой и напряженной жизни, – сама именно так и расслабилась – рюмкой коньяка и сигаретой. И в моей прошлой «нормальной» жизни рюмка коньяка или банка джин-тоника и сигарета были естественными способами снять напряжение после очередного «нормального» дня.

Я часто думала об этом – почему у меня есть потребность немного выпить и закурить, чтобы расслабиться? Почему вообще у людей есть такая потребность – расслабляться алкоголем? Как алкоголь воздействует на нас, если после его употребления становится легче? Почему вообще люди пьют?

Я сама давала себе простой ответ: я устаю физически, а алкоголь просто помогает снять напряжение.

Но потом, когда я начала вести тренинги и много внимания в них уделять нашим взаимоотношениям со своими телами, я вдруг поняла, что все совсем не так, как я думала.

Телу, когда оно устает, не нужен алкоголь, чтобы снять усталость. Для этого есть другие способы. Тело нужно помыть – и тогда усталость просто смывается водой так, как смывается грязь. Вода даст телу тонус и новую энергию. Тело нужно переодеть в свободную, несковывающую одежду, его нужно покормить, восполнив в нем необходимый запас вита-

минов и микроэлементов. Телу нужно создать комфортные условия, уложив его в постель или усадив в удобное кресло, ему нужно дать покой. А может быть, наоборот, телу нужно дать возможность побегать, потанцевать, включить в работу все мускулы... Таким образом физическая усталость снимается.

Но почему тогда мы чувствуем потребность выпить и таким образом расслабиться? Какое напряжение мне нужно снять? Для чего нужен алкоголь?

Мне нужно снять психическое напряжение. Если во мне есть напряжение, связанное с какой-то неудовлетворенностью, недовольством, – именно оно и требует расслабления с помощью алкоголя.

Мы пьем, курим (а кто-то еще и колется) не от физической усталости. Мы пьем и курим потому, что что-то нас напрягает, мучает внутри. И алкоголем мы заливаем душевную, внутреннюю неудовлетворенность.

Но что такое неудовлетворенность? Это когда что-то не так в моей жизни. Когда я недоволен тем, как живу, тем, с кем живу, и тем, где я живу. Когда я недоволен результатами своего труда. Когда жизнь у меня не такая, о которой я мечтал.

У неудовлетворенности очень много облиций. Это действительно объемное понятие, за которым скрывается много причин, много разных форм. Общее же одно: чувство неудовлетворенности появляется, если есть ощущение, что что-то

не так в моей жизни.

И именно она, эта неудовлетворенность, и пожирает основные силы.

Я повторю тебе это еще раз, чтобы ты вслушался в мои слова и понял всю их значимость.

Наша энергия уходит большей частью не на физическую усталость, не на достижение целей, не на создание чего-то — основные силы пожирает неудовлетворенность.

Она-то и требует энергии, которую мы находим в «быстрых» углеводах и которые дает алкоголь.

# Пожиратель энергии № 1

## Неудовлетворенность

Я слышала эту фразу сотни раз. Огромное количество людей, приходящих ко мне на консультацию или на тренинг, говорили:

– Мне не нравится, как я живу... Я живу как-то не так. Что-то не то происходит в моей жизни...

Люди говорили о своей неудовлетворенности, недовольстве. И знаешь, что объединяло этих людей? В большинстве своем они не осознавали причин недовольства, они просто осознавали сам факт неудовлетворенности.

Но давай подумаем: что такое наша неудовлетворенность? Откуда она в нас? Отчего она возникает?

Каждый человек имеет свои ожидания и представления о той идеальной жизни, которой он хотел бы жить, о себе идеальном. Неважно, насколько мы осознаем эти ожидания и представления – чаще всего мы их просто не осознаем, но есть *ощущение* какой-то рассогласованности, *несоответствия* того, что есть реально, и того, чего хотелось бы. И вот это несоответствие нас и мучает.

Нас мучает то, что мы не соответствуем этим идеальным картинкам. Которые себе нарисовали.

При более подробном анализе этих «не так» или «не то» всегда обнаруживается какая-то «неправильная», нежелает-

мая реальность. Это могут быть:

- ссоры, конфликты, непонимание в отношениях с близкими людьми или коллегами по работе;
- недостаток денег, неудовлетворенность работой;
- непринятие себя – такого, какой ты есть;
- непонимание себя, смысла своей жизни;
- ощущение усталости, разочарования;
- чувство одиночества, обиды, боли...

Список этих многочисленных «не таких» фактов, событий, отношений может быть длинным – но каждое «не такое» проявление в жизни вызывает определенные эмоции, чувства, переживания.

И эти переживания, эмоции относительно «не таких», «неправильных» проявлений жизни – негативны. Но все наши негативные переживания по поводу «не такого» себя или «не такой» жизни являются первой причиной потери энергии. Это то, что в прямом смысле слова пожирает нашу энергию, лишая нас возможности иметь необходимые силы на создание «такой» жизни и «такого» себя.

Думаю, это состояние – ощущение потери сил от неудовлетворенности своей жизнью, самим собой – знакомо каждому. Каждый хоть раз в жизни говорил о том, как он переживает по этому поводу, как это его мучает, как он не спит или нервничает, как это портит ему настроение. Даже когда люди просто говорят об этом, это уже поглощает их силы.

Когда мы расстраиваемся из-за несоответствия своим

идеалам и ругаем себя за это, мы теряем силы. Испытываем сильнейшее чувство вины перед самими собой и теми, кто ждет от нас соответствия идеальным картинкам – которое просто пожирает силы. Страдаем по поводу того, что «жизнь не удалась». В обоих случаях это требует огромных сил.

Недовольство, неудовлетворенность – состояние, которое хочется компенсировать «удовольствием». Именно поэтому их хочется «заесть», заменить удовлетворением от еды, которая для многих людей является одним из важнейших удовольствий, радостей жизни. И – не потому ли в мире столько разжиревших людей, что приходится им много «заедать» и всегда найдется что «заесть»? Или – запить, это тоже верный способ скомпенсировать потерю энергии.

Именно поэтому нам и нужен алкоголь, а не другие «быстрые» углеводы, например сахар, варенье и т. п. Дело в том, что алкоголь дает не только быстрый приток энергии – он «бьет» по мозгам, меняет состояние сознания, убирает нашу мрачность, негативное отношение к жизни – и на сердце становится легче.

– Да, бьет по мозгам, это точно, – сказал однажды участник тренинга. – И вот что странно: бьет он по мозгам, а легче становится действительно на сердце!

– Потому что он отключает, прерывает поток негативных мыслей, чувств, переводит мышление в позитивный режим, – ответила я. – Действительно: выпил и – бац! – жизнь засияла другими красками. Думаю, каждый из нас наблюдал

эти преобразования в других людях, когда только что надутый, недовольный, «рамочный» человек – становился открытым, улыбочивым, веселым, раскованным. И, думаю, каждый на себе ощутил это волшебное превращение после действия «веселящей воды» (как называют водку народы Севера): из состояния апатии, недовольства – в позитивное состояние, в ощущение, что все обязательно сложится наилучшим образом. Из недовольства – в довольство, удовлетворенность.

– Поэтому у нас так много и пьют, – всегда кто-то делает подобный вывод в нашем разговоре о том, как действует алкоголь на людей, у которых есть внутренние конфликты, недовольство собой, неприятие себя.

И я соглашаюсь – именно потому так много людей и пьет, чтобы лишиться себя хоть на время этой тяжести на душе, этой постоянной, затянувшейся депрессии, причина которой – неприятие того, что есть.

– Именно потому и песни такие любит наш народ, – говорю я, – в которых есть страдания, душевные терзания, муки, плач. Такие исполнители и авторы, как, например, Владимир Высоцкий, в чьем творчестве есть этот душевный надрыв, крик, становятся любимыми народом. Ведь эти переживания, страдания, крик души так близки, понятны большинству людей.

Но пока в человеке есть внутренний конфликт – он будет пожирать его энергию. А свою ежедневную жизнь мы начинаем всегда с тем количеством энергии, которое остается по-

сле нашего «внутреннего» потребления. С тем количеством энергии, сил, которое остается после затраты энергии на нашу жизнедеятельность, работу внутренних органов, внутренних психических процессов. Хорошо, если мы наполнены радостью, принятием, удовлетворенностью – такие состояния дают нам энергию, не затрачивая при этом ту, которая уже есть. А если мы наполнены недовольством, непринятием? Эти чувства пожирают столько энергии, что на жизнь, существование в социуме может ничего и не остаться. Потому мы и живем иногда – на грани истощения, когда нет сил ни действовать осознанно, ни общаться с людьми, ни стоять за себя. И все потому, что мы – чем-то недовольны и позволяем недовольству, непринятию жить в нас и разрушать нашу энергию, нашу жизнь.

Потому что мы не хотим признать, что все наши чувства и состояния – это естественное, закономерное следствие того, какие мы есть, как мы только и можем себя проявлять. И если нам не нравится наше состояние – мы можем меняться, участь на своем жизненном опыте.

Но это обучение, личностный рост может происходить только при условии принятия всей ситуации в целом. При условии принятия себя – таким, какой ты есть сейчас. Это очень важный для понимания момент: только принимая то, что есть сейчас, мы можем сдвинуться, измениться к лучшему – потому что принятие освободит энергию, даст нам силы на такие перемены. Принятие позволит все те силы, которые



мы тратили на борьбу, на войну с собой, на отталкивание себя, – отправить на «мирные», полезные цели.

Я еще раз обращаю твое внимание, что неприятие, недовольство заставляет нас тратить энергию внутри себя на бесконечный, непрекращающийся процесс внутренней войны – «задавливания», принуждения, отталкивания себя. Где уж тут взяться силам, чтобы жить?! Чтобы просто выжить при таком варварском отношении к себе?! Не говоря уже о достижении успеха, построении отношений и т. д. – на все эти процессы требуются силы, энергия – но они расходуются на войну, на борьбу...

Но вместо того чтобы направить энергию на личностный рост, на работу над собой, на самосовершенствование – часто возникает недовольство с позиции «что не так во мне и в моей жизни?». И опять силы уходят на проживание этих негативных состояний – а не на изменение своей жизни.

Задумайся: когда тебе что-то не нравится в себе или своей жизни – как ты оцениваешь те результаты, которые являются следствием каких-то твоих неосознанных программ, действий, поступков? Это уже существующая реальность, которая является следствием твоего творчества или следствием твоего отношения, неприятия чего-то в себе и в жизни.

В любом случае эта «нежелательная» реальность нуждается в анализе и «перетворении» ее в лучшую, желаемую. Нуждается в создании лучшего себя, в принятии себя и своей жизни. И это требует от нас и времени, и сил, и энергии.

Это созидательный процесс, и вложенная нами энергия всегда возвращается сторицей – в виде «такой» жизни, в удовлетворенности результатами, собой. В виде хорошего настроения, высокой самооценки, в новых, «таких», результатах.

И это тот осознанный выбор, который мы должны сделать. Нужно понять, на что мы выбираем тратить свои жизненные силы: на критику, неприятие, недовольство – или на осознание всех жизненных уроков и личностный рост, обучение жить гармонично, достойно – в согласии с собой и в принятии себя.

Я буду рада, если кто-то из читающих эту книгу пришел к выводу, что тратить энергию и жизненные силы на недовольство, неприятие себя или вкладывать жизненные силы в свой личностный рост, умение принимать себя – это действительно выбор. То, как сделать этот выбор осознанным, легким – мы обсудим в книге «Возлюби себя, как ближнего». В ней мы подробно проанализируем все аспекты, касающиеся принятия себя, своих поступков, своего прошлого, своих проявлений, своей уникальности. Уверена, что такая глубокая работа по принятию себя поможет нам освободиться от недовольства, неудовлетворенности, которые «включают» нас в постоянные негативные переживания.

## Пожиратель энергии № 2

### Негативные переживания

Негативные переживания по поводу «не такой» своей жизни всегда пожирают энергию, не оставляя ее на благие, созидательные преобразования. Потому что все силы, вся энергия направлены на переживание недовольства, негативных чувств, «пережевывание» скверных мыслей.

И вместо того чтобы быстрее найти причины, источники «не такой» реальности и избавиться от своего недовольства – мы еще сильнее ввергаем себя в негативное состояние. Мы снова и снова переживаем свои обиды, жалуемся друзьям и знакомым, получаем от них порцию таких же жалоб и, погруженные в негативное мышление, теряем еще больше сил. Мы чувствуем себя маленькими и слабыми. Мы буквально пожираем собственные силы – потому что позволяем себе страдать вместо того, чтобы действовать или менять свое отношение к случившемуся.

Глупо рвать на себе волосы от горя. Как будто горе уменьшится, если ваша голова станет лысой.

*Цицерон*

Переживание негативных эмоций и чувств – это бесконечный стресс. И чтобы справиться с ним, нужно огромное количество энергии. Любая эмоциональная ситуация, даже по-

зитивная, требует энергии для ее проживания (как, например, поступление в вуз или выигрыш в лотерею) – так чего уж говорить о негативной ситуации?! Какое же количество энергии надо, чтобы ее «переварить»?!

Однажды в моей жизни произошел очень неприятный случай, который поверг меня в глубокий стресс.

Я работала в школе, и однажды мне пришлось заменять классного руководителя учеников старших классов на их выпускном вечере. В тот вечер один из учеников выпал из окна – он хотел тайком выйти покурить на козырек, нависающий над ступеньками школы. Но шагнул в окно, под которым карниза не было...

Приехавшие врачи скорой, посмотрев на лежащего без сознания парня, сказали мне:

– Сотрясение мозга, возможно – разрыв печени...

В тот вечер я была дежурным учителем. Я отвечала за этих взрослых детей. Конечно, уследить за парнями и девушками, которые отмечали окончание школы, которые тайком принесли спиртное и тайком выходили курить на козырек, было сложно. Я не усмотрела. И хотя дети были взрослыми, отвечающими за свои поступки, – осознание своей вины повергло меня в тяжелое состояние. Не говоря уже о накручивающих меня негативных мыслях: «Что теперь со мной будет? Какая мера ответственности ждет меня?»

Я была не просто подавлена, я была буквально убита произошедшим, и в своих мыслях я уже видела самые страш-

ные последствия. Даже сейчас уже одно это воспоминание обо мне – той, которая в течение мгновения из полной сил, энергии женщины превратилась в подавленное, опустошенное существо, – поражает: сколько же энергии затратилось, «переварилось» только на осознание произошедшего и ощущение собственной вины – а с этим надо было еще жить!

Вечером ко мне зашла моя подруга, соседка. Увидев мое состояние и выслушав меня, подруга решила помочь мне по-своему. Она ушла домой, вернулась с бутылкой водки, налила мне рюмку и сказала: «Пей!» Я выпила, но продолжала плакать и несвязно, сквозь слезы, объяснять, что произошло, как я не увидела, не предотвратила и т. д.

Она налила мне еще, опять коротко сказав: «Пей!»

Я выпила, закурила. Легче мне не стало.

Я курила сигарету за сигаретой, выпивала рюмку за рюмкой, не чувствуя ни вкуса, ни действия водки.

– Только продукт перевела, – заметила соседка, убирая пустую бутылку.

Я отправила ее домой, продолжая курить и прокручивать в голове мысли о парне, которого, может, уже нет в живых. Я пыталась звонить в больницу, в которую его отвезли, но информации о нем, кроме того, что он поступил туда, – не было.

Так прошла ночь – в терзаниях, страданиях и переживаниях. Под утро, выкурив все сигареты, но чувствуя непреодолимое желание курить, я вспомнила о сигаре, которую купила

в подарок другу. Однажды я увидела, как он курит эти сигары, и захотела попробовать – какой вкус у сигары. Но друг не дал мне это сделать, сказав, что они настолько крепкие, что я не смогу даже затянуться. Теперь же я закурила сигару, удивляясь, что она – как сигарета, ничуть не крепче...

# 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.