

Оксана Магнолия



**ГРУСТНЫЙ КОНЕЦ =
ВЕСЕЛОЕ НАЧАЛО**

или возвращение к СЕБЕ

Оксана Магнолия
Грустный конец =
веселое начало. Или
возвращение к СЕБЕ

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36054944
ISBN 9785449319371*

Аннотация

«Грустный конец = веселое начало» – это короткая, но ёмкая история двухлетней трансформации обычной женщины. Осознав, что живет не своей жизнью, она решается на изменения. Начинает совершать не свойственные для нее поступки, чем удивляет окружающих и порой пугает саму себя. Куда-то едет. Расширяет круг общения (от бомжей до миллиардеров). Влюбляется, влюбляет. Осознает загадки жизни, раскрывает своё Я... Читатель найдет душевные откровения и практические психологические приемы для саморазвития.

Содержание

От автора	5
Вместо предисловия	7
«Баба-ягодка»	8
Фокус внимания	10
«Я не сдамся без боя!»	14
Тренинги! Книги!	18
МЫСЛИ...	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Грустный конец
= веселое начало
Или возвращение к СЕБЕ**

Оксана Магнолия

© Оксана Магнолия, 2018

ISBN 978-5-4493-1937-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Знаете, какая самая популярная тема почти всех женских романов и сериалов? Всем нравятся истории про золушек, про «гадких утят», нередко потому, что в этих героях мы подсознательно узнаем себя и свою скрытую мечту однажды расправить спрятанные под одеждой красивые крылья и полететь в прекрасную страну.

«Грустный конец=веселое начало» – это короткая, но очень ёмкая история двухлетней трансформации самой обычной женщины. Ведя образ жизни, во многом похожий на жизнь окружающих людей, и в трудных обстоятельствах осознав, что живет не своей жизнью, она решается на изменения. Начинает совершать не свойственные для нее поступки, доходящие до авантюризма, чем удивляет окружающих и порой пугает саму себя. Куда-то едет... Расширяет круг общения (от бомжей до миллиардеров и руководителей высокого ранга) ... Влюбляется, влюбляет... Осознает смыслы и загадки жизни, раскрывает своё Я... И делится с читателем не только своими душевными откровениями, но и практическими психологическими приемами для саморазвития.

История учит доверию Себе и вдохновляет на изменения, если к ним призывает Душа. Написана легко, и даже «грустные» события преподносятся с юмором.

Кто-то назвал бы эти приключения кризисом среднего

возраста, героиня же называет этот путь возвращением к себе.

Вместо предисловия

Оглядываясь назад, я осознаю, что и кто помог мне прийти к «грустному концу», а также с особой благодарностью думаю о тех, кто помог превратить его в «весёлое начало»! И могу с уверенностью сказать: всё пришло в мою жизнь вовремя!!!

«Баба-ягодка»

До «ягодного юбилея» рукой подать, и что на моём счету: годы навязанного «одинокчества»; кризис «притирки» и проблемы в браке дочери; на мне висит ипотечный кредит; на работе занимаюсь не своим делом, а если уж более точно, чёрт знает чем, и ненавижу это; сын бросил университет, перенес операцию и вместо военного билета получает одну за другой повестки из военкомата; при этом живу с разросшимся чувством долга и ответственности за всех; знакомство с нереально великолепным высокостатусным мужчиной, Мужчиной моих грез, с минимальными шансами на желанные отношения из-за нарастающей мысли, что я недостаточно хороша для него; а еще у меня расцвел букет болезней, последняя из которых буквально чуть не убила меня; куда-то исчезли «друзья», как только я стала бесполезной... в общем, по выражению одного психотренера, весь мой «**Жизненный опыт**» можно было назвать коротким ёмким словом «Жопыт»!

Генеральная уборка

*Оставляю в прошлом неудачи
Переживания и боль,
И, начиная жить иначе,
Я подружусь сама с собой.*

*Отброшу ложные надежды,
И ложный стыд, и глупый страх.
Я не была свободной прежде,
Брела по жизни в кандалах.*

*Мне не глоток свободы нужен,
Чтоб оторваться от земли...
Я откажусь от псевдодружбы
И от придуманной любви.*

*Я всех на волю отпускаю —
Мы вправе жизнь прожить СВОЮ!
...Пусть Небо счастье посылает
Всем тем, о ком молюсь... люблю...*

Фокус внимания

ЭТО ТВОЯ **ЖИЗНЬ.**
ДЕЛАЙ ТО, ЧТО ЛЮБИШЬ.
И ДЕЛАЙ ЭТО ЧАСТО.

ЕСЛИ ТЕБЕ ЧТО-ТО НЕ НРАВИТСЯ, МЕНЯЙ ЭТО.
ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ РАБОТА, УВОЛЬНЯЙСЯ.
ЕСЛИ ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ ВРЕМЕНИ, ПЕРЕСТАНЬ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР.
ЕСЛИ ТЫ ИЩЕШЬ ЛЮБОВЬ ВСЕЙ СВОЕЙ ЖИЗНИ, ОСТАНОВИСЬ;
ВСЁ ПРИДЕТ К ТЕБЕ, КОГДА ТЫ НАЧНЕШЬ
ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ.

ПЕРЕСТАНЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ, ВСЕ ЧУВСТВА ХОРОШИ.
ЖИЗНЬ ПРОСТА. КОГДА ЕШЬ, НАСЛАЖДАЙСЯ
КАЖДЫМ КУСОЧКОМ.

ОТКРОЙ СВОЙ РАЗУМ, РУКИ И СЕРДЦЕ НОВЫМ ВПЕЧАТЛЕНИЯМ
И НОВЫМ ЛЮДЯМ, МЫ ПОХОЖИ В ТОМ, ЧТО МЫ РАЗНЫЕ.
СПРОСИ СЛЕДУЮЩЕГО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОГО УВИДИШЬ, О ЕГО УВЛЕЧЕНИИ
И ПОДЕЛИСЬ С НИМ СВОЕЙ ВДОХНОВЕННОЙ МЕЧТОЙ.

ПУТЕШЕСТВУЙ ЧАЩЕ; ЗАБЛУДИВШИСЬ,
ВОЗМОЖНО НАЙДЕШЬ СЕБЯ.

ИНОГДА ВОЗМОЖНОСТИ ДАЮТСЯ ТОЛЬКО ОДИН РАЗ, ПОЛЬЗУЙСЯ ИМИ.
ЖИЗНЬ — ЭТО ЛЮДИ, КОТОРЫХ ТЫ ВСТРЕЧАЕШЬ
И ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТЫ С НИМИ СОЗДАЕШЬ,
ПОЭТОМУ ИДИ И НАЧИНАЙ ТВОРИТЬ.

ЖИЗНЬ КОРОТКА
ЖИВИ МЕЧТОЙ, ДЕЛИСЬ СТРАСТЬЮ.

«THE HOLSTEE MANIFESTO» ©2009 WRITTEN BY DAVE, MIKE & FABIAN DESIGN BY RACHAEL WWW.HOLSTEE.COM/MANIFESTO

А над столом уже год висит этот плакат, каждое слово с которого медленно вживляется в мое подсознание...

Всё началось тогда, когда...

Да, собственно, когда? А давно. Это, уже оказавшись у обрыва, понимаешь, как далеко ты зашел не туда и насколько давно шел к этому результату. Первое – становится очень обидно, как по-дурацки идут день за днем. Второе – ужас от мысли: «И что, это всё, и вот это итог моей жизни?». Третье – злость, в основном на себя и протест «НЕТ!». Врачи, очень хорошие врачи, с которыми сложились почти личные уважительные отношения, действительно делали лучшее, что могли, но в какой-то момент развели руками в растерянности: состояние стабильно только ухудшалось. Анализы и результаты обследований противоречивы. Боль не оставляет ни на минуту, боль всегда со мной, дни и бессонные ночи от диких болей... Я знаю, что так сходят с ума. Сильные препараты, из-за которых выпадали волосы, и я не вылезала из кабинета стоматолога, лишь давали возможность отключиться на несколько часов... С трудом могу ходить, сидеть, лежать... Началось недержание, атрофия мышц... Я не хочу и не могу сообщать все подробности своего состояния близким (чтобы не пугать их, сама как ребенок напугана!), а со стороны кажусь паникершей. Ну и ладно. Стала замечать парадоксальные вещи на работе и не только: как оказалось, в моем окружении немало больных и депрессивных людей, которые не просто рассказывают друг другу о болезнях, а буквально чуть ли не хвастаются ими: «Ха, да это что! Вот у меня!...» – и далее подробный рассказ о своих

проблемах...

Кому еще нужны мои? Да и чем эти люди могут мне помочь?

Удачно для себя я выбираюсь на неделю на курсы повышения квалификации в Санкт-Петербург, в город, пребывание в котором дает мне чувство успокоенности. В середине апреля на Пасху выдался почти летний денёк, люди разделась до короткого рукава. Я брожу вдоль каналов, посещаю Русский музей, Михайловский театр... Я провожу две трепетные ночи в гостинице с любимым мужчиной (но и ему не говорю о своих проблемах, а у самой такое чувство, что я прощаюсь с ним и хочу, чтобы мы запомнились друг другу в счастье).

Кстати, я тогда неоднократно задавалась вопросом: «Почему? Почему именно сейчас? Почему всё это со мной именно сейчас, когда я встретила Его?» Мне казалось, что я только что настроилась жить, а жизнь утекает от меня, как песок сквозь пальцы... Сегодня у меня есть ответ, только не «почему?», а «для чего?»: «Чтобы по-настоящему захотеть жить!» Он пришел в мою жизнь тогда, чтобы я обрела ЖИЗНЬ. Этот ответ есть у меня сегодня. Завтра могут прийти новые ответы...

Здесь в конце поездки я прошу встретиться со мной своего знакомого, Ивана, спортивного терапевта, мануальщика. Он легко находит «окно» между двумя работами. Сидя в кафешке у «Садовой», я как-то легко за 5 минут рассказываю

ему о своей растерянности и прошу совета. От него я услышала о методе С.М.Бубновского. Вернувшись домой, нахожу и приобретаю в магазине его книги, читаю просто залпом одну за другой, поражаясь, как просто и убедительно он описывает, что происходит с нашим организмом во всех системах, если пустить на самотек одну – опорно-двигательный аппарат. Узнаю о ближайшем Центре кинезитерапии и записываюсь сразу на 3 курса.

«Я не сдамся без боя!»

В июле, в начале отпуска, я осуществляю свою мечту съездить на Крит. Живи, как в последний день! Купила платье на свои похороны (я же должна быть уверена, что в гробу буду красивой). А в Центр кинезитерапии я начала ездить после Кипра, в середине июля. Параллельно с этим я решила вести бои по всем фронтам! Бои не «против» болезней, а ЗА себя! При всем уважении к людям в белых халатах я поняла, что они лишь делают то, чему их научили, да и не вправе делать иначе, работая в традиционной медицине. Мне надо было искать альтернативу. Я отказалась от мясной пищи, добавила в рацион много сырых овощей и фруктов, много воды. Холодные ванны по утрам. Очистительные процедуры, в меру моего понимания. Разминки до сырой футболки по утрам и вечерам. Как-то утром сын уходил из дома, а я делала зарядку на спортивном коврике. Вечером он застал меня там же. Поймав его удивленный взгляд, я посмеялась: «Такое впечатление, что я с коврика и не уходила?!»

По окончании отпуска я ездила в Центр кинезитерапии 3 раза в неделю после работы (2 пересадки, 2 часа туда, 1,5 часа в Центре, 2 часа назад, на попутке). Мое упорство удивляло окружающих. Началось обострение, новые страхи, слёзы... Я только хотела верить, что я на правильном пути. В голове крутилась фраза: «Я не сдамся без боя!» из репер-

туара группы «Океан Ельзи». Появился дневник, где я каждый день маниакально прописывала: «Я хочу жить! Я буду жить! Я хочу быть здоровой! Я буду здоровой!» Эти фразы стали моей мантрой на несколько месяцев. Мое подсознание подсказало мне срок: при упорстве и систематичности я восстановлюсь через 2 года. Первый результат, после которого не было «отката», пришел через 2,5 месяца: я проспала ночь без лекарства! Это, наконец, придало уверенности и большей решимости идти вперед.

Мне очень повезло с инструктором. Видя мои полуобморочные усилия, он однажды сказал: «Глядя на Вас, так и хочется помочь», на что я ответила: «Не надо мне помогать, я должна справиться сама!», и я понимала, что он уделял мне больше внимания, чем положено по регламенту, предлагая дельные советы, книги, чай. Он, увлекающийся эзотерическими знаниями, однажды мне сказал осторожную фразу, что мне надо не только тело, но и голову привести в порядок, имея в виду наблюдаемую душевную дисгармонию. Он принес мне книги о симоронавтах, о Чайке по имени Ливингстон, и эти сказки в то время развлекли и отвлекли меня. Кстати, в одной из историй женщина со смертельным диагнозом, приготовившаяся умереть, купила себе платье для похорон и симоронила на него. Я рассмеялась!

И тут мне в интернете попала реклама женского онлайн-тренинга. Анонс понравился, я сразу заплатила и приступила к обучению. А для поддержания физического тону-

са ежедневно чередовала посещение тренажерного зала и занятия Йогой.

МЫСЛИ... (небольшие отступления от хроники событий, тем не менее влетенные в ленту... или аккумулирующие в себе сразу несколько событий...)

Уверена, Вам неоднократно попадались разные «списки» книг и фильмов, которые стоит посмотреть. У меня тоже есть.

Мой список фильмов-мотиваторов

Заплати другому

Трасса 60

If only (Если только...)

Поллианна

Шоу Трумана

Перед классом

Невидимая сторона

Цирк бабочек

Спеши любить

Великан

Цветок пустыни

Знакомьтесь, Джо Блэк

Ешь. Молись. Люби.

Мирный воин

Гарвардский бомж

127 часов

*В погоне за счастьем
Неприкасаемые (1+1)
Тэмпл Грэндин
Северная страна
Пока не сыграл в ящик*

Тренинги! Книги!

Я никогда не проходила никаких семинаров/вебинаров/тренингов, поэтому всё происходящее меня захватило. Я конспектировала все более или менее интересные мысли, выполняла упражнения, я понимала, что делаю это для самой себя. Интернет-поисковик устроен так умно, что, зафиксировав мой интерес к тренингу, начал предлагать разные обучающие видео. И тут понеслось! Я как с голодухи бросалась слушать и смотреть всё подряд, но постепенно стала выделять для себя близких по умонастроению спикеров, да и содержание у кого-то было одновременно полезным, богатым, веселым, а у других... как-то так... Таким образом, с марта по июль я прошла еще один 5-месячный онлайн-тренинг, точнее, его 2 этапа, во время которых целая гамма чувств и мыслей чередовалась во мне: были и слезы, и горечь от осознания ошибок, и решительные действия.

МЫСЛИ...

«Дневник благодарности и радости»

Одно очень хорошее упражнение для тех, кто не привык смотреть на жизнь с оптимизмом, то есть для абсолютного большинства. Как же это на самом деле оказалось не просто: каждый день находить хотя бы 10 подтверждений своего счастья и любви мира ко мне! Порой мучительно наскрести даже неполный списочек. А ведь мир каждый день одаривает нас! Мы просто как должное воспринимаем все хорошее, что имеем, и живем с ощущением, что нам чего-то недодали.

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.