



Наталья Беспятая

*Исповедь
одиночки*

Реальная история

Наталья Беспятая
Исповедь одиночки.
Реальная история

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36330569
ISBN 9785449328113*

Аннотация

Развод явился в моей жизни как испытание на прочность и гибкость. Этот рубеж, до которого я была одной личностью, а после стала другой. И новая личность нравится мне гораздо больше. Разреши себе поверить, что развод – это к лучшему. Моя книга поможет в этом.

Содержание

Аннотация к книге	5
Исповедь одиночки	6
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Исповедь одиночки

Реальная история

Наталья Беспятая

© Наталья Беспятая, 2018

ISBN 978-5-4493-2811-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация к книге

Наша жизнь воспринимается нами как единое целое. Если какая-нибудь область жизни страдает мы приписываем неудачу сразу всему целому. Это заблуждение. Разложить свою жизнь по полочкам, увидеть, что главное, а что нет – вот что важно. Взглянуть своим страхам в лицо, увидеть как прекрасен мир, услышать свой внутренний голос и погрузиться в свое бессознательное, которое управляет нашей жизнью. Раскопать свой талант и иметь смелость жить своей жизнью – вот, что я описываю в этой книге простым языком. Иногда текст книги прерывается выдержками из моего дневника, это нужно для того, чтобы читатель лучше меня понял. Все упражнения, которые описаны в книге, заимствованы. Помогут они тебе или нет, я не знаю, но верю, что надо пробовать.

Исповедь одиночки

Через тернии к звездам

Луций СЕНЕКА

Привет, далекий читатель. Я не знаю причины, почему ты взял эту книгу в руки. Эта история не вымысел, эта история произошла в моей жизни. Эта книга не праздное чтение. Но это и не книга по саморазвитию. Для меня эта книга это возможность оказать поддержку тем людям, кто ее ищет. Почему мне так она важна? Может быть это крик души, может надежда изменить мир к лучшему, а может быть маленький вклад в развитие человечества. А по простому я хочу показать тебе, мой дорогой читатель, что у всего на свете, даже у развода есть обратная сторона. Это простая исповедь обычной женщины, которая после развода в 33 года и разочарования в «любви» смогла не просто выжить, а позволила себе стать счастливой.

Предисловие. Из дневничка.

16.06.2017

«Что за ерунда? Нет, это точно не со мной». Отрицая реальность, я бежала вниз по ступеням, ботинок на правой ноге я не успела застегнуть. В одной руке была рука младше-

го сына, в другой сумка. Там были наспех засунуты деньги и документы, что успела схватить.

Мне было так плохо, что я не знала, как жить дальше... Узнаете себя? Тогда эта книга для вас. Этак книга поможет тем женщинам, которые оказались наедине со своей бедой, когда бежать некуда, но и жить так дальше нельзя. Знаешь, мне всегда казалось, что моя беда уникальна и что это капец, какая проблема, и из нее выхода нет. Как же мы все склонны ошибаться!!! И если сейчас ты думаешь так же, то позволь я расскажу тебе о себе, и позволь зародить в твоей голове капельку сомнений на этот счет.

Что такое со зависимость?

Когда приходит в голову некая идея мы начинаем прокручивать ее в голове, обдумывать, даже делать какие то шаги. Обычные люди, такие как я, могут отвлекаться и заниматься бытом, разными другими делами. Вроде как вдохновение пропало, или появились сомнения в своих силах именно помочь другим изменить что то к лучшему.

И вот как то в полудреме, я даже не могу припомнить при-снилось мне это или наяву было, но я услышала словно свой голос со стороны:

«Твоя книга нужна таким же, как и ты женщинам, чтобы помочь осознать себя, свою психику, свои проблемы и вернуть себе свое счастливое – спокойное со-

стояние души».

Сказать, что я была в шоке, это слабо сказано, голос звучал совершенно со стороны, я даже испугалась, настолько не поверила своим ушам и сразу очнулась, это была моя квартира, в которой я жила вместе со своим бывшим мужем и нашими детьми. Я смутилась и села на кровати. Ведь реально слышала!!! Но кто это сказал, чей это голос, недоумевала я. Только позже я осознала, это был мой внутренний голос, голос моего Я.

Где ответы на множественные вопросы? Почему происходит что то плохое (конфликт, ссора, болезнь) как исправить ситуацию, как изменить свою жизнь? Как научиться жить по-новому? Как создать себя с нуля? Где взять силы, ресурсы для создания себя?

Для начала я предлагаю заменить вопрос «почему» на вопрос «зачем». Подумай есть ли разница? На самом деле разница колоссальная. Из позиции жертвы ты вступаешь в позицию управляющего своими обстоятельствами настоящими и будущими. Почему – это вопрос про прошлое, зачем – это вопрос про будущее.

Многие годы я была жертвой и это очень сложно и грустно, но знаешь есть в этом кое-какие привилегии, это удобно, винить во всем других, жаловаться и ничего делать не надо!!! Меняться, работать над собой. Быть решателем про-

блем гораздо интереснее, веселее и сложнее, что уж скрывать. Но сложнее вначале, перестроить свое мышление, перезагрузить свой компьютер, стереть старые и загрузить новые программы. В этом вся соль. Поверь, если бы люди знали, что счастливо жить гораздо проще, легче и круче, то они давно бы уже стали таковыми. Но вот в чем фишка, люди не хотят меняться, не могут, они сопротивляются этому всеми своими силами, но потом вновь жалуются и страдают. Это я такая была, я точно знаю, о чем говорю.

Я предлагаю тебе стать собой, вернуться к своему Я. Быть собой гораздо проще, чем строить из себя непонятную личность, которая подходит всем, кроме тебя. Но перестать ныть и жаловаться так сложно. Мы привыкли жить тускло, вяло, лениво, скучно и в постоянной депрессии, узнаешь себя? Я – да. Отвлекись сейчас от своих проблем, позволь себе не думать ни о чем, кроме себя. Мы – «хорошие девочки» очень редко позволяем себе думать о себе. Я точно знаю, что ты на меня похожа, ведь мы из одного типа со зависимых людей. Почему «хорошие девочки» в кавычках? Потому что мы всем хороши, умницы, воспитанные красавицы, вежливые с дипломами о высшем образовании, верные жены, лучшие матери, но что-то всем хорошо вокруг, кроме нас самих. Почему со зависимых – потому что мы зависим от зависимых людей от алкоголя или наркотиков, или азартных игр (это пагубные привычки, приносящие вред себе и обществу) или

мнения окружающих. В психологии это умным словом называется со зависимость. Мы живем и зависим от зависимых людей – то есть ему плохо и мне плохо. Ему хорошо и мне хорошо. Но это в корне неверно и неправильно, так не должно быть!!! Правильно – жить своей жизнью и быть свободной от решения другого человека погубить свою жизнь. **Ну, раз он так решил, это его право, признай его право жить своей жизнью и тогда обретешь свое право на жизнь.** До этого никто из вас двоих не возьмет свою жизнь в свои руки. Он в силу своей зависимости, ты в силу своей со зависимости. Так будет продолжаться бесконечно. Но как же сделать этот трудный шаг?

Однозначно, раз мы пришли в этот момент в нашей жизни, который нам не нравится, с этим мировоззрением мы из него не выйдем. Другими словами зайдя в тупик одним, выйти из него возможно только другим человеком. Понимаешь, что значит другим человеком, это не той личностью, что взяла эту книгу в руки, а другой, совершенно или немного, но другой личностью. Хотя выходов у тебя бесчисленное множество, но ты их не видишь, впрочем так же как и я, в силу ограниченности своего разума. Надо менять свое мышление, а это тяжело, это может не понравиться близким людям, ведь ты была такой удобной. Мало того, то что ты раскроешь в себе, может задать тебе еще больше вопросов, о твоей жизни, и тогда придется на них отвечать. Это может и тебе не понравится, ведь придется работать над собой.

Но ведь в этом и есть смысл и прелесть всей человеческой жизни, иметь смелость раскрыть в себе талант и предназначение, зачем мы пришли в этот мир. Посмотреть в лицо своим страхам и определить в себе то, что контролирует твою жизнь помимо тебя. Но обо всем по порядку.

Так много книг сейчас по саморазвитию, преодолению, нахождению своего пути. Чем моя книга отличается от множества? Это история, переживаемая мной, в моей жизни. Каждая история это индивидуальный опыт, путь каждого человека, прожитый им и если рождается книга, значит, человек что-то понял и уверен, что его опыт сможет помочь людям в похожей ситуации. Мы много раз слышали фразу: «Не можешь поменять обстоятельства, поменяй отношение к ним», но что это значит, это словосочетание? Как поменять отношение? Что, все терпеть и подстраиваться и насильно заставлять себя принимать эти обстоятельства своей жизни? Вот эта книга и должна привести тебя к ответу на этот вопрос, как дальше жить, если жить уже не возможно!

Эта информация может быть для тебя, вначале, неожиданностью, горькой правдой, возможно даже разозлит тебя еще больше, обидит тебя больше, чем ты сейчас обижена и расстроена. Я считаю, что плохое супружество, развалившийся брак – это болезнь, а лекарства бывают неприятны-

ми и горькими. Пусть разозлит, пусть вызовет бурю эмоций, отчаяние. Мы меняем свою жизнь от отчаяния, либо от вдохновения. Если боль пришла, ее нужно принять, понять, пожить в ней, не сопротивляться, не препятствовать, а помочь пройти этому процессу и исцелиться. Это важные слова, прошу обратить на них внимание! Здесь не будет жалости к тебе, и уговаривания – возьмите себя в руки. Ведь жизнь нас не жалеет! Только ты сама должна захотеть для себя лучшей жизни.

Кто-то сможет мне сразу возразить, что если бы это была настоящая любовь, то она бы не исчезла (кстати, и мой муж так говорил). Что есть любовь? По мнению восточного философа ОШО: Любовь – это встреча двух бесконечно одиноких людей на пути своего предназначения. Так что любовь не имеет ничего общего с унижениями, подстраиваниями, компромиссами, манипуляциями, враньем, неискренностью, жалостью к партнеру, презрением. Почему же мы тогда все это терпим в своих отношениях? Мы пренебрегаем собой, бесконечно растворяясь, в чужом человеке из-за своей слепой привязанности – это со зависимость.

Прислушайся к себе и не пренебрегай своими чувствами. Я очень долго пренебрегала ими, и горько поплатилась за это. Никогда не решить за другого его проблемы. Ты стараешься за двоих. Ты слишком много на себя взяла, ты хочешь реализоваться за счет семьи, а семья не получается. И от этого тебе больно. Ты ассоциируешь себя с другим че-

ловеком, а значит, будешь страдать, рано или поздно.

На обе жизни тебя просто не хватит, ты будешь решать проблемы только связанные с чужой жизнью. Скажу неприятную вещь, тот человек (ради которого ты жертвуешь) не будет тебе благодарен, потому что, помогая ему, ты лишаешь его возможности справиться самому, как бы намекая, ты слабый, тебе нужна помощь другого. Люди не любят чувствовать себя слабыми. Принимая на свою голову испытания, которые тебе не предназначены судьбой, ты никогда не решишь чужую проблему, никогда!!! А свои задачи будешь отодвигать на потом, и они будут копиться, как снежный ком. С некоторых пор я полагаю, что только свои задачи тебя должны волновать, а если ты не можешь отказаться от чужих, значит ты **такой же слабый**, как и тот, кому ты стараешься помочь. Потому что так же не хочешь принять **свою** судьбу и взять ответственность **за свою** жизнь в свои руки. Получается Вы два сапога пара! Тот, другой человек в конце концов возненавидит тебя за то, что ты подстраивалась под его обстоятельства.

Я не виню и не осуждаю, я сама таковой была, жизнь так устроена, что нужно иногда оказаться в пучине несчастий и горя, чтобы почувствовать, что это не твое и что нужно, что то менять.

Что такое норма?

Для всех норма имеет свое личное ограничение и она для

всех разная. Другими словами нормы нет!!! Значит, нормальных людей и вещей не существует. Вот это новость!! Да, пока я это усвоила, я не могла никак принять проявления этого мира спокойно. Мне все кругом казались ненормальными: мой муж – наркоман и алкоголик, которого никогда не было рядом в сложные моменты, мой орущий младенец, который кричал 16 часов в сутки (хорошо, что ночью он спал), моя мама, которая отказывалась бежать по первому моему зову на помощь, мои родители, которые не купили мне машину, квартиру и не устроили меня на высокооплачиваемую работу. Мои подруги, которые отвернулись от меня, как только закончился институт, и им не нужно было помогать с учебой. Мне казалось, что мир сходит с ума и я вместе с ним. Но вот секрет, который я открою, когда тебе кажется, что все кругом идиоты, в центре круга стоишь ты, а значит ты – центральный идиот. Пока я это поняла, сколько истерик, слез, здоровья, тупиковых состояний я пережила. Только по прошествии времени я поняла, что все эти претензии к миру, это претензии к самой себе, но признавать их я не хотела, боялась признать себя недостаточно хорошей подругой, женой, дочерью, мамой, поэтому претензии выливались на окружающий мир. Самое главное осознать, чем в себе я не довольна, что мне не нравится. Увидеть недостатки, посмотреть им прямо в глаза, принять их и признать их. Вот про это и есть книга. Потому что для меня именно этот пункт стал камнем преткновения, именно это мне было непонятно

и неприятно. Вроде как шла, шла по жизни, выполняла, все, что говорили родители, а когда столкнулась лицом к лицу с проблемами, живи теперь сама и разбирайся.

Трудно это понять и главное, что теперь с этим делать. Эта книга о том, что вселенная многолика и окружающий мир разнообразен настолько, что нет двух одинаковых снежинок среди миллиардов. Как и нет двух одинаковых людей и любовь у всех разная и норма у всех своя и успех понятие растяжимое и вообще нет ничего постоянного. Наверное, в этом и прелесть нашей жизни. Итак, вернемся к источнику наших переживаний или к событию, побудившему меня начать писать книгу, а вас взять эту книгу в руки. РАЗВОД. Разорвем стереотипы в прах!

Из моего дневничка. сентябрь 2016

Я хочу уйти из дома. Взять с собой детей и уйти. Муж бегает по квартире, курит, стонет. У старшего сына резко заболел живот и его стошнило. Меня разрывали противоречия изнутри. Уйти или остаться. Сомнения и страхи забирают всю энергию, и если сомневаешься, лучше ничего не предпринимай. Если бы ты была уверена, то это точно к лучшему, если есть сомнения, не делай, а не боишься, тогда и вопрос сам собой решиться.

Про папу.

Только представьте, что мы живем на этой планете для развития и получения опыта, каждая из нас – это единственная и неповторимая, рождена для любви и счастья. Вследствие нашего сопротивления жизни мы оказались в не очень приятной ситуации, наверняка ты на многое закрывала глаза в браке или до брака, не признавала очевидных фактов, ну признайся же, так и было.

Мы – маленькие девочки жили в постоянной нехватке мужского внимания отца к себе. Тепло и заботливого отцовского плеча. Восхищения, похвалы, внимания, любви. И теперь, когда выросли нам каждая похвала и внимание очень ценно и нас легко завоевать, мы доверимся любому доброму слову, каждое внимание на вес золота. И такой идеализированный мужчина пользуется нашей зависимой позицией, ведь нам так хорошо, когда рядом мужчина, который считает нас красивыми/умными/сексуальными. Этот мужчина транслирует нам наше знание о себе, а нам его так не хватает, и мы настолько становимся зависимыми от присутствия этого человека рядом, что не замечаем явных недостатков. Мы испытываем мучительную боль, когда данного мужчины нет в нашей жизни, потому что только он по нашему мнению даст нам уверенность в себе. Нам не хватает уверенности, любви к себе, самосознания себя как личности и мы перекладываем удовлетворение этой своей потребности на мужчину. Другой не справится с этой задачей никогда, и отношения заходят в тупик. А потом вспоминаем все как сон.

Что же было с моей головой?

Отношение с отцом мы проецируем на всех своих мужчин, пытаясь получить от них все, что недополучили от отца. Уверенность в себе, ласку, заботу, теплоту, внимание, финансовую независимость, знание, что я самая-самая. Но вот ведь фишка, мы выбираем только тех мужчин, которые копии нашего отца. И если отец не дает/давал этих знаний и веры, то и мужчина этих знаний не даст, он будет копировать твоего папу, конечно неосознанно. Мы всю жизнь стараемся исправить/переделать под себя своего мужчину, тем самым пытаемся спасти отца. Все блага, которые мы пытаемся получить от отцов и своих мужчин мы способны дать себе сами – это аксиома.

Чей то избранник поглядывал на других женщин, но мы как будто не замечали этого, кто то упивался на вечеринках вином, говорил, что хочет побольше выпить и мы тоже старались пропустить это мимо ушей, думали, исправится и все наладится. **Мы упорно не замечали недостатков.** Вдруг он обидится и уйдет, если я выскажу ему свои недовольства.

«Ой, ой только его не обидеть. Пусть курит, хоть мне и не нравится запах дыма. Ой ну пусть и выпьет, мужику и выпить что ли не давать? Ну пусть смотрит на других, живет то он со мной и любит меня. Пусть отдохнет, подумаешь я уже 5 суток не спала, он то ведь работает!!!» Все оттягиваем важный разговор о своих неудобствах и пренебрегаем собой, авось все наладится.

Но нет дорогие мои, не исправится и не наладится все само, а все со временем только усугубится! Запомните этот закон! Хватит себе лгать, мы с вами запустили себя, свое здоровье, свой вес возможно, свою жизнь, так что ж мы теперь хотим от окружающего мира, и теперь чтобы быть счастливой и красивой и богатой, мы должны работать над собой и своими недостатками. Очень сложно принять развод, само слово даже какое то злое, агрессивное, лишаящее чего то, как будто уменьшение, ухудшение и заведомо унижающее слово. Я против употребления именно этого слова, мне приятнее говорить – **смена курса**, перенаправление, прозрение, отрезвление, если хотите, осмысление, но только не развод. Принять реальность правильным образом, это важно. Что значит правильным образом? Ни я, ни хороший психолог, ни подруга, ни мама, никто не в состоянии ответить тебе, что значит правильным образом именно для тебя, это можешь знать только ты и никто другой. Могу лишь с полной уверенностью заявить, что правильно так, к чему лежит твоя душа, как говорит твое сердце? Как правило, оно говорит о любви, теплоте, добре, в таком состоянии сердце расширяется и работает спокойно. Проблема в том, что иногда мы не слышим голоса своего сердца.

Важно не потерять свой путь, пытаюсь спасти чужую жизнь.

Почему плакать так трудно?

Подумай над тем, что произошло, какие чувства сейчас у тебя? Могу представить!! Слезы душат, в сердце давит, ноги подкашиваются. Это твоя душа кричит: «Поплачь, сбрось напряжение скорее, я не вынесу этого, будет хуже, если не пореветь!!!» Погорюй, столько сколько нужно, чтобы эти ощущения исчезли, прислушивайся к себе после каждой разрядки эмоций. Я по себе знаю, становится легче и со временем ты заметишь, что способ разрядки эмоций слезами очень эффективен. Но многим он не удастся, многие попросту не могут плакать. Объясню почему. Вспомните, когда-нибудь вы сталкивались на улице или среди знакомых, когда ребенок начинает плакать? Слезы – это естественная реакция организма на стресс, это защитная функция, без нее ребенку и человеку не выжить!!! Что говорит ему мама или папа? Не плачь!!! Утри слезы, не будь размазней, это не стоит слез, подумаешь, коленку разбил, заживет, терпи. Что слышит ребенок? – Не проявляй свои чувства, твои чувства не важны для меня, это ерунда и не стоит моего внимания. Ребенок мало того, что не сбросил стресс от боли физической, так он еще и научился пренебрегать своими чувствами, реальными, ведь больно же!!! А он учится терпеть и пренебрегать, ценность себя как личности пропадает, любовь к себе угасает, на первое место встает мнение окружающих, они подумают, что я тряпка. Отсюда неуверенность в себе и комплекс неполноценности, со всеми вытекающими

последствиями. А именно боязнь разрядки эмоций. Взрослый человек боится показать свои чувства из-за осуждения окружающих людей, непонимания и пренебрежения к себе. Смотрите как много негативных мыслей у ребенка, просто от запрета плакать.

Я прошу Вас мамы, позвольте ребенку и себе **роскошь поплакать**, сын это или дочь не важно, примите его (ее) слезы. Природа очень умна, она дала нам слезы и слезные железы для того, чтобы плакать, чтобы сбрасывать эмоции, горе или радость, мы должны реагировать на стресс плачем, это природой так задумано!!! Вы идете против природы и строения человека, запрещая себе и детям плакать.

Нужно научить ребенка слышать себя и верить себе, любить и уважать себя. Только из такого ребенка может вырасти взрослый, который сможет полюбить и уважать других людей. А научить можно только собственным примером, уважение и любовь к себе на деле, а не на словах. Он копирует тебя, идеально. Мое мнение с ребенком специальных манипуляций проводить не нужно, работайте только над своим состоянием, только душевный свой труд.

Итак, вернемся к нашему состоянию. Практическую помощь при смене курса в жизни сложно переоценить, здесь будет уместна любая поддержка, ведь некоторые даже боятся признать, что им нужна помощь, а ведь я знаю какво это, потерять ориентир, выбита земля из-под ног, ушел фундамент, ноги подкашиваются, комок в горле, ступор. И если

кто то вам говорит, что он совсем не переживает, значит он либо лукавит, либо не признает реальность.

Первое признать, что это произошло, и не тянуться прошлым, не жить в прошлом, если бы было хорошо, смены курса бы не произошло. Останавливаемся и прислушиваемся к себе, что внутри? Боль, обида, горечь, разочарование, все эти эмоции надо пережить, в прямом смысле, находим укромное местечко (чтобы никто не помешал) и плачем, даем волю эмоциям, рыдаем не зажимаемся, сопли и слюни поощряются и одобряются, можно побить подушку или грушу, любой мягкий безопасный предмет. Это безопасный выплеск эмоций, это важно друзья! Не пренебрегай своими чувствами, слушай свое сердце, если тебе плохо, позволь себе плакать. Удели этому столько времени, сколько требует ваш организм, неделя, 10 дней, наверное, если вы будете регулярно рыдать в эти дни, так от души, можно даже повыть, рычать и скалиться, представлять, воображать, и вызывать эти эмоции, то этого времени должно хватить на проживание стресса. Если сильно тяжело, то лучше обратиться к специалисту. Я против спецсредств, против таблеток, против успокоительных, они понижают нервную реакцию, тормозят проживание ситуаций. Ты лечишь последствия, а не причину появления депрессии. Ты затягиваешь проблему во времени и не решаешь ее. Мало того получаешь зависимость от таблеток. Короче, не решая свою проблему, добавляешь еще од-

ну.

Второе – начинаем любить себя! О да – вот это реальная моя проблема. Давно уже доказано, что наши мысли о себе транслируются в окружающий мир, окружающим людям и они смотрят на нас нашими глазами, наш внутренний мир – отражается в глазах окружения без искажения, что мы о себе «напридумываем», то и получим. Главное, чтобы наши представления о себе были подкреплены убеждениями это как четыре ножки у стола, убеждения это ножки, столешня это представление или образ, который мы имеем о себе. Будет три ножки, будет неустойчивый стол. Знаешь, мне всегда было интересно у некоторых людей, подростков из моего окружения (когда я училась в институте) была очень высокая самооценка и все прислушивались к ней и доверяли этой оценке, которую подросток дал себе сам. К примеру, девушка заурядной внешности, маленького роста и не очень ровными ногами имела высокую самооценку, это было видно по ее поведению и разговору, то есть сама она о себе была очень высокого мнения. И знаете что, у нее был чуть ли не самый красивый парень на курсе. То есть ее собственная оценка была настолько внушительной, что все в нее верили и относились к ней так, как она заслуживала. С ней хотели дружить, ей завидовали. Напротив есть девушка стройная и высокая, но с очень низкой самооценкой, она постоянно сутулит плечи и смотрит в пол, одежда не подчеркивает ее

фигуру, зачем, ведь она в себя не верит! И окружающие люди относятся к ней так же, почти как к пустому месту, хотя по справедливости должно быть с точностью наоборот. Это мне не давало покоя. Кто и когда сказал первой девушке, что она лучше всех? Кто ее убедил в этом?

Мама! Папа! Вот те люди, которые закладывают первыми нам наше представление о себе. А потом в жизни мы ищем только подтверждения этим убеждениям. И находим. Мамочки, я Вас прошу дайте Вашим детям правильные представления о них, что они самые лучшие на земле, самые умные, сильные, ловкие, крепкие, здоровые, высокие говорите это им каждый день, повторяйте, хвалите, целуйте, тискайте, это время быстро проходит.

Не критикуйте, замечайте свое состояние раздражения и закройте рот в тот момент, когда хотите покритиковать за что то. Критика убивает личность, медленно. Просьбы исполняйте в форме игры. Дети любят играть, вся жизнь сейчас для них это игра, дайте им возможность насладиться детством. Чем дольше ребенок играет, тем счастливее будет его жизнь. Некоторые счастливые взрослые играют в бизнес, играют машинками и вертолетами, только уже настоящими. Школьника оставьте в покое, не спрашивай у него как дела в школе. Если он захочет, он сам обо всем расскажет. Неужели тебе с ним больше не о чем поговорить? Я открою небольшой секрет – в школе убивают личность ребенка, уничтожают. Ну если речь не идет о частной, продуманной школе,

где работают счастливые преподаватели, которые получают удовольствие от процесса обучения. В обычных школах тоже бывают исключения. Но подумай сама, чему может научить человек, который сам недоволен своей жизнью! Зачастую же это критика и обзывания, нередко и подзатыльники. В нашем обществе принято о школе говорить только хорошее, либо ничего. Как о покойниках. Посягнуть на главный институт образования нашей страны конечно смело с моей стороны, но я говорю то, что вижу. Как тут быть? Без образования нельзя, перевести ребенка в частную школу не всем по деньгам. Я нашла такой простой выход. Я разрешила своему ребенку вести себя так, как вздумается его душе. Если он считает, что ему не нравится предмет или то, как преподают предмет или какие то обращения преподавателей, поведения учителей, он волен встать и выйти, он волен не слушать и не внимать, пропускать мимо ушей. Но если ему нравится что то, он волен слушать и отвечать, и вникать, и конечно же за ним остается право решения разделять эти две ситуации. Ему разрешено получать «плохие» оценки, за них никто дома его ругать не будет. Если преподавание предмета ему не подходит, моему сыну разрешено иметь «2»! двойка это не оценка моего сына, это субъективная оценка способу преподавания данного учителя. И если он не смог заинтересовать своим предметом человека, значит это его уровень отметки.

Уроки вместе мы не делаем и не заставляем его их делать.

Это его выбор и его ответственность. В нашей семье уважают малышей наравне со всеми. Вместе со своим уважением мы передаем им потихоньку ответственность за свою жизнь. Мы им доверяем. У них есть свободное время и они вольны его проводить так, как им вздумается. Но если они просят что то, поиграть, помочь с поделкой, решить задачу я сразу же даю поддержку. Твоя задача создать атмосферу любви и спокойствия в доме, искренность и добро. Вкусная еда, домашние заботы, собственное душевное равновесие, хорошее настроение, предсказуемость. Дети должны быть уверены в тебе, что ты не споткнешься, не заболеешь, поддержишь в сложный момент, всегда готова помочь, всегда открыта к общению и взаимному диалогу. Такое равновесие – это мой идеал. Конечно же идеально не бывает. Наша задача так же научить ребенка действовать в стрессе и в патовых ситуациях. Стресс я снимаю пробежкой по стадиону. Если дети видят, что у меня настроения нет, а иногда мама в истерике, я одеваю кроссовки и несусь на стадион. Предварительно сказав им, что я буду через 20—30 минут. Я прибегаю усталая, мыслей про причину стресса у меня уже нет, как и самого стресса тоже. Сидеть и злиться на самого себя это глупо и неконструктивно. После пробежки тебе станет легче, попробуй. И дети видят и запоминают, ага была злая, побегала, стала добрая. Нейронная связь уже зародилась и со временем превратится в их убеждение. Представляете, если все люди будут снимать стресс бегом!!! Давайте научим наших детей этому. На сво-

ем примере, конечно же.

Работа над собой – интересно!

А что ищешь ты в своей жизни, какие подтверждения? Я красива, я предприимчива, я ловкая, любящая, ласковая, у меня сложный характер, полная, трудоголик, одиночка. Ты себя винишь за что то? Ты найдешь подтверждение своего убеждения, что ты виновата, в виде наказания. Получи наказание в виде конфликта или замечания кого-либо, нам кажется, что это все вокруг ополчились, а это наш внутренний конфликт вылез наружу, мир отзеркалил его и мы получили внешний конфликт. Не верите? Проверьте. Каждое утро сообщайте себе о том, что вы самая красивая и неповторимая, да, возможно есть какие то недостатки, вот например, что я себе говорю: «Я себя люблю, ведь у меня красивое лицо, глаза, волосы шикарные, фигура стройная, пусть недостаточно где то форм, но в целом я стройняшка, ноги длинные, руки красивой формы, кисти рук и пальцы тонкие, как и ступни и щиколотки, живот крепкий и ровный, кожа гладкая, характер мягкий, гибкий, податливый, но в то же время я не уступлю своих прав и свободы быть собой». Хочешь ли ты поменять свои убеждения, или тебе нравятся старые?

У меня есть недостатки – это лень, вспыльчивость, затягивание проблем, откладывание дел на последний срок, спеш-

ка, уныние, но я ведь человек, а не робот, я пытаюсь вникнуть в суть своих недостатков, разобраться откуда они у меня, и заменить эти недостатки достоинствами, бороться ни с чем и ни с кем не нужно, борьба – это всегда заведомо проигрыш для одной из сторон, тем более бороться с собой, это как то глупо, ведь если ты победишь себя, то кто же проиграет???? Смешно, правда? Друзья, ведь это лежит на поверхности, так почему же мы бродим кругами? Почему наступаем на те же грабли? Почему не замечаем очевидного? Ответ – любовь и уважение к себе!! Поставь себе грань, рубеж-барьер, за который переступить ты не имеешь права, иначе нарушишь свое неприкосновенное, свободу, свою любовь к себе. Я говорю настолько простые вещи, но я не могла до этого раньше додуматься!!!

Знай, когда мы допускаем негативные, плохие мысли в своей голове, в этот момент ты предаешь любовь к себе. Как только плохая мысль посетила Вашу голову, тут же заметь ее и скажи себе, эта мысль не принесет мне любви и хорошего настроения, я не буду ее думать. Все. Вы ее осознали и положили на лопатки. Она не властна больше над Вами. Она опять к вам заявила? Снова, замечайте и говорите себе, эта мысль не свидетельствует о любви к себе, эта мысль напоминает, что ты себя не любишь. Так несколько раз и потом этих мыслей будет все меньше и меньше. А потом совсем исчезнут. Ура! Так вот как отследить осознанность и любовь к себе, по Вашим мыслям в голове и реакции тела.

Почему нам так сложно этот процесс совершать? Это кажется скучным и нелепым, правда ведь? Дорогие мои мамочки, без отслеживания своих мыслей мы никуда не продвигнемся. **Если Вы не готовы следить за своими мыслями и включать осознанность сейчас же закройте книгу, она Вам не в силах помочь.**

Вернемся к причинам нежелания работать над собой. Потому что в прошлом слишком часто наши интересы и ценности маленьких девочек считали не значимыми, так скажем, не важны были наши ценности для наших родителей. Вспоминаю момент из прошлого мне было лет 10, когда наша кошка родила котят, я принимала роды у нее, родились 5 прекрасных разноцветных комочков и я испытала к ним любовь и теплые чувства. Прошло пол – часа, пришла мама с работы и сказала, что их всех надо убить, утопить, вынести на помойку, был мороз. Сказать, что у меня был шок, это ничего не сказать, я рыдала и умоляла маму не делать этого, я представила, как эти малышки корчатся от холода и погибают в пучине жестокости этого несправедливого и такого враждебного мира. Только родившиеся комочки должны быть уничтожены, мне не важна была причина, такой жестокости, я не хотела ее видеть. Эта материнская безответственность, она должна была предвидеть, что кошка родит котят, как я к этому отнесусь, и мою боль и неприятие ситуации, если котят решать убить. Почему я так подробно опи-

сываю, спросите вы? А потому что момент неприятия моего мнения и моих чувств матерью, неприятие моего шока и рыдания, показали мне, что мои слезы не важны для мамы, мои страдания для нее ничего не значат. Обесценивание меня как личности, отрицание моего влияния на жизнь и окружающий мир запали на мое подсознание и начертили в моей душе и в нервной системе этот порочный круг, из которого я не могу выйти и по сей день. В моем мозгу, голове наметились нейронные связи, электрические импульсы, которые повлекли за собой события, которые запускают этот адовый круг во время стресса. Я говорю сейчас очень важные вещи, это ответ на вопрос – почему мы ходим по кругу. Именно адовый круг: стресс – рыдания, шок – проходит время, и я начинаю успокаиваться, не меняю ситуация и обстоятельства, ведь тогда давно в детстве мама показала мне, что я все равно не смогу ничего изменить! Все равно котята будут убиты, можешь рыдать и стенать, но сделать ничего не сможешь, ты беспомощный и непонятливый ребенок, который требует от мира невозможного. Котятам не жить и точка.

Свою маму я люблю она замечательная, сейчас я ее понимаю. В 90-е годы, там себя то прокормить было подвигом, зарплату не платили, талоны на сахар, очереди за молоком и сметаной, голова постоянно занята мыслью, чем накормить детей, подросткам нужна питательная пища, ни о каких апельсинах и бананах и речи не было, а тут еще эти котята, ну глупо и не верно ее винить в тогдашнем поступке. Но это

я сейчас понимаю, а тогда мне было 10 лет, проблемы перестройки СССР меня мало волновали и для меня гибель котят была концом света, поверьте мне.

Девочка выросла в женщину, которая не справляется с жизненными проблемами, она все время рыдает и ноет, плачет и клянет мир за несправедливость. Каждый раз при стрессе, причем это касается только личной жизни, с близкими и любимыми мужчинами, я начинаю рыдать и отступаю назад, слезы душат и застилают глаза, внутри комок и дрожание, повторяется все тот адский круг, он уже запустился, нейронные связи уже работают. Ты все равно не сможешь ничего в своей жизни изменить – это данность прими ее такой, какая есть. Ну подумаешь он наркоман, ну ведь зарабатывает деньги и в принципе неплохой человек. Ну выбрал он другую, но ведь она сильнее его любит, она ему больше подходит. Мало ли, что тебе больно, никого это не волнует, живи дальше и терпи, жизнь не справедлива! Вот так, подруженьки, нейронные связи работают хорошо, и они определяют наши реакции на обстоятельства. Реакция! Она определяет наше будущее, а реакции мы все с вами запомнили с детства, они прочно и хорошенечко там закреплены, в нашем подсознании и работают на наше ЭГО, большим способом. Смирно принимать рок вот чему учили меня. Аналогия с этой ситуацией с котятами конечно же индивидуальна, у каждого своя ситуация и вам ее надо найти, вспомнить. Может быть, кому то не понятно именно слово ЭГО, я поясню.

Мы все рождаемся прекрасными младенцами с широкими улыбками, добром в душе, любовью ко всему миру, страстью к познанию себя и окружающего чудесного мира, и уверенностью, что мы неотъемлемая часть этого прекрасного, так мы уверены в этом, что малыш на прогулке может гладить бродячую, грязную собаку. Он искренне полагает, что эта собака хороший и замечательный пес, так же ребенок наивно может взять пистолет, нож, он уверен в том, что это что то хорошее и безопасное, ведь мир так прекрасен вокруг и не может быть в нем чего то плохого. У него нет опыта, он расценивает все окружение изначально, как важное, доброе, хорошее, любимое и прекрасное. Это наше внутреннее Я. Но тут прибегает мать и кричит, чтобы сын отошел от пса, он грязный и заразный и бешеный и вообще может тяпнуть. Пистолет – это орудие убийства, и папа в шоке выхватывает его, со словами, ни в коем случае не трогай, это опасно и вообще... не лезь куда не просят. Таким образом у мальчика в сознании начинается процесс мышления, ага, собаки – зараза, пистолеты – опасность. Значит мир не так уж и безопасен и прекрасен, как я изначально думал, ну что ж буду впредь опасливым, аккуратным, не лезть, куда не скажут, а вдруг там опять опасность, и родители будут кричать и расстраиваться, а мне это не нравится когда они кричат, я хочу, чтобы они улыбались. Это формируется наше ЭГО. Отличное от нас, с кем мы, впоследствии, всю свою жизнь пытаемся бороться, что приводит нас в тупик, так как глав-

ное разобраться в причинах возникновения того или иного стереотипа, а не погубить или искоренить его. Стереотип – это и есть адовый круг, в котором мы все пляшем и не можем остановиться.

Сейчас вы на меня нападете, возможно, так как же ребенок, ведь это реальная опасность, что ж теперь пусть пистолетом играет?? Нет, конечно, но тут сами родители виноваты в том, что он его взял, найдите и обеспечьте ребенку безопасное место игры дома и на улице, находитесь рядом с ним, чтобы он не стянул нож со стола, убирайте опасные предметы до поры, когда можно ему объяснить что к чему. А уж если случилось, так что ребенок столкнулся с чем то, то мягко перенесите его внимание на другой предмет, не допуская неудобств для малыша. Все, вы остались в своем хорошем, ребенок остался в своем убеждении, что все хорошо, мир замечателен и прекрасен, ЭГО так и не появилось, сознание ребенка чисто и невинно. Чем дольше в жизни ребенка вы сможете поддерживать его собственное Я – это любовь, мир, порядок, счастье, радость, улыбки, тем благополучнее и счастливее будет его жизнь, это архи-важно, это ключ к воспитанию. Не запрещайте, меняйте его внимание, переключайте, смените его курс, отвлеките. **Поддержите его собственное Я, оно еще такое хрупкое, его легко спугнуть и сломать, берегите внутренний мир своего ребенка. Уберите критику, критика уничтожа-**

ет личность ребенка. Но я вас уверяю, если вы до 6 лет сохраните внутренний мир ребенка неповрежденным, целостным, слышите – целостным!!! ТО вырастет целостная личность с большой любовью к себе, уважением к себе, которую вы напитаете еще более прекрасными знаниями и умениями, ребенок найдет свой путь, свое предназначение. Ему и искать его не надо, он сам и есть – его путь. Понимаете он сам и есть его призвание и предназначение, ЭГО так и не появилось. Не с кем бороться. Но вернемся к нам с вами, мы тоже должны переменить свой курс, отвлечь себя и начертить другие нейронные связи в своем сознании. Начертить, как? Все в нашем воображении, богатое, оно нам в помощь, оно наш спаситель и помощник, воображение наш путеводитель.

Практическое занятие. Погрузимся в прошлое!

Расслабьтесь, остановите бег мыслей в голове, примите удобную позу, лучше лежа, чтобы ничего не смущало и не зажимало, не чесалось и не давило, это важно!

Прислушайтесь не к мыслям, а к промежуткам между ними. Бег мыслей это наше с вами ЭГО говорит, всякую чепуху, чем больше мы в голове, тем больше наше ЭГО, тем сложнее его остановить, но верьте, у вас получится, главное тренировки и желание услышать свою тишину, как у младенца, тихо и пусто в головушке, спокойно и свободно, лучше закрыть глаза. Темно, тихо, какие то мысли появляются

отдельные слова и образы, но вы их не замечаете и отмечаете, словно мусор на площадке, представьте что у вас в руках метла, и как только появилась мысль, например об оплате за садик или коммуналке, метла в действие и вжух, мысли нет, в сторону ее и опять тишина. Почему я подробно описываю процесс очищения от мыслей, потому что некоторым это очень и очень сложно, услышать тишину. И еще мне помогло хорошее упражнение задерживать дыхание на выдохе, а не на вдохе. Наш мозг питается кислородом, и если выдохнуть и задержаться на пару секунд, мозг останавливает бег мыслей, заметьте это состояние и снова вздохните и так несколько раз, пока не услышите тишину.

Итак, вы можете удерживать тишину на 2, 3 секунды, чудно, это великолепно, это большой результат, со временем, время будет увеличиваться. Зачем нужна тишина, если вы внимательно прочли предыдущие главы, то тогда будет понятно, что наши мысли это навязанные нашим окружением стереотипы (это наподобие, котята должны быть уничтожены и ты ничего с этим не поделаешь, такова жизнь), там конечно есть и наши собственные, это те что про любовь и красоту этого мира (если подумать, то разве много котятам надо, мы могли бы их и оставить, если ты будешь за ними убирать и помогать их кормить), но как правило взрослый человек не может их различить. Зерна от плевел так сказать. Так вот чтобы их научиться различать, вообще попытаемся отключить все мысли сначала, за тем и нужна тишина в го-

лове. В этой тишине представьте себе проблему, которая вас очень сильно мучает, какие эмоции и чувства вы испытываете в этой связи, перечислите их, испытайте их, что вы о них думаете, что у вас забирают эти чувства, эти эмоции, чем живет эта проблема в вашей голове, представьте в вашем воображении, где то в пространстве образ вашей проблемы, он может быть любой, например капкан, канат, огрызок яблока, сеть, скелет или закрытая бочка. Здесь воображение и ваше подсознание, это очень важно, выдаст вам образ из прошлого, тот самый с которого начался этот адовый круг, начала срабатывать нейронная связь, вы погрузились в проблему, в свою ситуацию, в свое подсознание, в ваше прошлое, в подсознании нет времени и нет пространства, там лишь образы. И тут вот начинаются чудеса, на которые способно только наше подсознание, усилием воли преобразуйте этот образ, трансформируйте его, переместите, раскрутите, делайте с ним все возможное, но используйте силу вашего подсознания, измените его, создайте и творите новую нейронную связь (мысле-образ в виде электрического импульса). Уловили? Этот мостик, реальный, материальный, если хотите, его можно померять, есть специальные приборы, это не фантастика и не выдумка, это уже реальность! Нейронные клетки в нашей голове сообщаются между собой маленькими электрическими разрядами, когда человеку плохо, он придумывает и творит способы спасения своей жизни и своей нервной системы, и нейроны, наше сознание использует электри-

ческие разряды, чтобы найти выход этой энергии, которая зародилась путем вмешательства из вне, снаружи, то есть пошла реакция! Она идет неконтролируемо, ведь это мгновение, чтобы спастись, ведь из вне идет давление и энергия, которую надо куда то деть. Таким образом, рождаются нейронные связи, которые путем многочисленного повторения закрепляются в нашем мозгу и мы знаем, как реагировать на тот или иной раздражитель, готово, реакция создана, и теперь при стрессе мы реагируем только так и не иначе! Но вот же чудо, о котором не пишут в книгах и не говорят родители и учителя. Наше подсознание настолько совершенно, что мы можем создать сами новые связи путем глубокой работы над собой. При помощи воображения. «Воображение – важнее знаний» – А. Эйнштейн.

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.