



Ирина Тронина
Десять
писем
о любви

Как начать жить
в плюсе

Ирина Пронина

**Десять писем о любви.
Как начать жить в плюсе**

«Издательские решения»

Пронина И.

Десять писем о любви. Как начать жить в плюсе / И. Пронина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901159-6

«Десять писем о любви» — это книга о том, как современной женщине жить в плюсе. Иметь профессию, отношения, семью, возможность заниматься своим развитием. Вы найдёте здесь много полезных практик для отношений с собой, мужчиной и деньгами. Вы сможете по-новому взглянуть на свои желания в профессии, семье, финансах и открыть там для себя новые возможности. «Письма» можно считать справочником по самоуправлению, который даёт женщине ориентиры для жизненных решений.

ISBN 978-5-44-901159-6

© Пронина И.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Письмо 1. О жизни	8
Порядок жизни	9
Головоломка для каждого	10
Толковый словарь	11
Мнение нашего «Я»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Десять писем о любви Как начать жить в плюсе

Ирина Пронина

*Моей бабушке Марфе-Марии.
Ты навсегда в моей душе,
и я скучаю по тебе.*

*Моей семье, моим детям
и внучке Майе.
Вы есть в моей судьбе,
и я благодарю жизнь за это счастье.*

*Моим подругам и друзьям.
Вы есть в моей жизни,
и это большая радость для меня.
Благодарю вас за веру в меня
и постоянную поддержку.*

Редактор Анна Пронина

© Ирина Пронина, 2018

ISBN 978-5-4490-1159-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Вы удивлены? Опять про любовь, хотя «о ней всё сказано»?! Откровенно говоря, я тоже была сначала в некотором недоумении. Меньше всего я ожидала от себя интереса к теме любви. С детства бабушка мне внушила: «Мужика любить – только время тратить». В добавок, в семье я числилась «умной», а «красивым» был брат. Из чего можно догадаться, что я не очень сильно заморачивалась на тему любви. Меня больше интересовали балет, книги, театр, потом я увлеклась бизнесом (почти, как театром) и глянцевыми журналами. Нет-нет, я их не издавала, а просто читала, как исследователь жизни.

Кстати сказать, такое предисловие не помешало мне создать семью (у меня трое взрослых детей) и найти своё любимое дело.

Несколько лет назад со мной случилась история, на уровне инсайта. У меня шла работа над новым тренингом по самоопределению.

Точкой отсчёта в работе стала проблема современного человека, который в своём большинстве, живёт «в минусе». И не только в финансах.

Нам не хватает времени, красоты, внимания к себе, понимания других. Нам не хватает любви. Нам не хватает свободы. Нам не хватает жизни. Передо мной стояла задача найти алгоритм, как человеку выходить «в плюс» в жизненных результатах? Как научиться строить свою жизнь, чтобы в ней хотелось жить?

Как-то в один из дней, в разгар моих исследований, на меня «упали» две цитаты:

«Свобода – это, в первую очередь, внутренняя необходимость самого себя»

Мераб Мамардашвили, грузинский философ.

«Ты ставишь себя выше других, но недостаточно любишь себя»

Тит Нат Хан, буддийский философ

Для меня случился настоящий «взрыв мозга», который полностью перевернул мою картину мира. Я не понимала *как*, но чувствовала, что эти две цитаты лежат в основе принципа «жить в плюсе».

С того момента меня не оставлял вопрос: «Если руку на сердце, то у меня есть необходимость в самой себе? И если да, то в чем это выражается?».

Внутренний голос фоном нашёптывал про недостаточную любовь, и, что уж совсем неприятно, про то, что ставлю себя выше других.

Но я же «белая и пушистая»! Как же так?!

Пришлось признать, что не всё гладко в моём королевстве. И мне пора разобраться, какой смысл я вкладываю в ключевые слова жизни: свобода, любовь, красота, богатство, успех, счастье.

Пришло время определить, что значит «любить себя», «быть необходимой самой себе», в каких действиях это выражается?

Пора! На меня уже вопросительно смотрит внучка.

За дело я взялась с энтузиазмом золотоискателей.

И, ура! – я нашла свой прииск, я открыла для себя значение любви.

По Библии, жизнь – это и есть любовь. Любовь – это начало начал, чтобы мы не делали. А началом любого действия всегда является наш выбор. Следовательно...

Любовь – это способ выбора.

Это способ построения жизни.

Создание своего места в мире и среди людей.

Вы никогда не задумывались, почему в Библии, рассказывая о Страшном Суде, нас предупреждают, что *прежде всего нас спросят за любовь*.

Согласитесь, речь идёт явно не о «бабочках в животе»?!

Собранный материал больше тянул на справочник, но мне пришла в голову старомодная мысль – записать всё в форме писем. Девушка – это всё-таки такая придуманная история из красивых платьев, восторженных взглядов и... любовных писем.

Хотя, выбранная форма не сделала письма сладко-романтичными, но все-таки позволила ввести хотя бы элементы живости, которая важна для девушек.

В актёрской технике есть фундаментальное положение – «мысль сыграть невозможно». Для любого актёра главным является вопрос: «Как сыграть реплику?».

Если написано: «Она была безнадежно влюблена» – то актриса будет грустно смотреть в окно, вздыхать, читать стихи, бродить по парку – в зависимости от характера своей героини. Но! Она будет переводить *мысль* не просто в действия, а в *понятные для зрителей* действия.

В письмах я собрала *коллекцию понятных действий* для современных женщин в их отношениях с собой, мужчинами и деньгами. Вы увидите простые действия, которые ведут к основным жизненным результатам: любви, красоте, богатству и свободе.

Мой монолог для знакомства с вами, дорогие читательницы, можно толковать по-разному. Всё зависит от того вопроса, который сейчас стоит перед вами. Это может быть поиск себя, может быть, как заполнить свою жизнь интересными событиями, а может что-то ещё...

Главное знать свой вопрос. Он как увеличительное стекло раскроет в моих словах смысл, который необходим вам для решения вашей конкретной ситуации.

Драматург принёс в театр пьесу.

Режиссёру она понравилась, и он поставил спектакль по этой пьесе.

Когда на генеральном прогоне драматург увидел о чём поставил спектакль режиссёр, – он пошел и застрелился.

Когда на премьере режиссёр увидел о чём в спектакле играли актеры, – он пошёл и застрелился.

Когда после спектакля актёры услышали, что увидели зрители в этом спектакле, – они пошли и... напились...

Истина не на языке, а в голове... Я пишу об одном, вы читаете о своём...

И если где-то ноты совпадут – случится чудо... надеюсь...

Ирина Пронина

Письмо 1. О жизни
Порядок жизни
Головоломка для каждого
Толковый словарь
Мнения нашего «Я»
Условия выбора

Счастье – это когда

- есть чем заниматься,*
- есть кого любить,*
- есть на что надеяться.*

Китайский коан

***(парадоксальная мысль,
которая меняет картину мира)***

Милые мои девочки!

Мне радостно вам рассказать о своих находках и открытиях, которые я сделала в течение своей жизни. Подсказки я собирала по крупице, и пришла к тому же заключению, что и Антон Павлович Чехов: *«Жизнь проста, и надо очень постараться, чтобы её испортить».*

Порядок жизни

Из чего состоит жизнь человека? – Из отношений.

С собой. С мужчиной. С детьми. С людьми. С деньгами. С информацией и знаниями.
Со временем и пространством.

В чём слабость человека? – В отношениях.

- С людьми. – Они непредсказуемы.
- С деньгами. – Они предсказуемы.
- С информацией. – Она многообразна.
- С пространством. – Оно бесконечно.
- Со временем. – Оно неподвластно.

В чём сила человека? – В любви и порядке.

- *Любовь/нелюбовь – это способ выбора и конечный результат одновременно.*
- *Порядок/беспорядок – это способ действий и конечный результат одновременно.*

Знаете, жизнь она хоть и непредсказуема, но логична. Мы не можем знать, как всё случится, но логика событий жизни (порядок, очередность) в общих чертах нам известна:

Родился, учился, получил профессию, женился/вышла замуж, построил карьеру, дом, воспитал детей, посмотрел мир, нашёл себя, написал завещание, умер.

По-разному, но эти события случаются или не случаются в жизни каждого из нас. В зависимости от того, кто как относится к порядку. Некоторые не соглашаются с данностью течения жизни. Они предпочитают экспериментировать с порядком и логикой природы. Но убрать из жизни смерть ещё не удавалось ни одному экспериментатору.

По результату своих порядочных или беспорядочных действий, того как мы любили, в конце жизни мы приходим к состоянию любви или ненависти к прожитому.

У меня так сложились обстоятельства, что один раз я видела, как близкий мне человек уходила из жизни в ненависти к прожитому. Поверьте на слово, лучше научиться любить, чем иметь такой конец.

О чём идёт речь?

Головоломка для каждого

Большинство слов в нашем языке нам понятны сразу. Вот стул – на нём сидят. Вот стол – на нём едят. Вот дом – в нём живут.

Но *есть особые слова, их можно назвать ключевыми* из-за той роли, какую они играют в нашей жизни.

Свобода/несвобода, любовь/равнодушие, красота/уродство, богатство/бедность, деньги/безденежье, здоровье/болезни, семья/одиночество, власть/безвластие, слава/непризнание, успех/провал, удача/неудача, счастье/несчастье, жизнь/смерть.

Ключевую роль этих слов можно объяснить функцией, которую они выполняют в нашей жизни. Это – **слова-конструкторы**. Если задумаетесь, то увидите, что именно из этих слов мы складываем жизнь.

Так или иначе наша жизнь крутится вокруг этих слов.

Точнее, из этих слов пишется **содержание жизни**.

*Каждый пишет, как он слышит.
Каждый слышит, как он дышит.
Как он дышит, так и пишет,
Не стараясь угодить.
Так Природа захотела.
Почему?
Не наше дело.
Для чего?
Не нам судить.*

И хотя Булат Окуджава писал эти стихи о том, как пишется роман, но, согласитесь, большая ли разница между жизнью и романом?! В жизни, как и в романе, требуется содержание (смыслы), развитие сюжета в надежде на счастливый конец...

Тогда, как получить для своего *сочинения* такие слова, чтобы написать свою жизнь со счастливым концом?

Нам говорят:

*Вы можете взять, что хотите иметь.
Вы будете иметь то, что хотите – ровно столько, сколько сами себе отмерите.
Но с одним условием.
Вы должны делать выбор самостоятельно и по любви!*

Фи, – думаем мы, – что я деньги не люблю или счастья не желаю?!

Фи, – отвечают нам, – если бы это было так просто, то почему для решения этой жизненной головоломки отводится целых 100 лет?!

В любой головоломке всегда присутствует подвох. Жизнь – не исключение. Подвох кроется в том, чем собственно «отмерять» радости жизни, «какой ложкой суп хлебать»?!

Толковый словарь

Мы приходим в мир, который нам не ведам. Животным, птицам проще. Они при рождении получают «фиксированный сценарий». Белочка, даже если она родилась весной, осенью будет бодро заготавливать орехи на зиму, как будто она это делала много раз.

Человек же должен сам себе придумывать сценарий жизни, «как собирать свои орехи». Сначала сценарий за нас пишут родители, потом мы сами *по образу и подобию* сочиняем свой вариант «заготовки орехов».

*Два мира есть у человека.
Один – который нас творил,
Другой – который мы от века
Творим по мере наших сил.*

Николай Заболоцкий, русский поэт XX века

Жизнь сочиняется словами.

«Хочу быть красивой и богатой» – скажет пять девушек, и мы увидим пять вариантов красоты и богатства. Потому что каждая из пяти вложит свой смысл в эти слова.

В зависимости от того, какой смысл мы вкладываем в ключевые слова жизни, такой толк (содержание) в нашей жизни и вырисовывается.

Для одного богатство – это много денег, для другого – заводы и пароходы, третий считает, что речь идёт о богатстве души, четвёртый – что это дело для жуликов, пятому вообще «по барабану» – его интересует, как он думает, – личная свобода...

Список можно продолжать. Но, думаю, мои разумные девочки, вы уже уловили суть того, как пишется сценарий жизни.

Жизнь сочиняется смыслами, которые мы вкладываем в слова-конструкторы.

Смысл – это не словарное определение слова и не умные рассуждение. Смысл – это когда нам становится понятно, что делать.

К сожалению, многие пропускают этап сочинительства и пользуются универсальным сценарием «день сурка».

Хотя среди нас есть и такие, которые задумываются и отмеряют себе жизнь, наполненную смыслами. Смыслами, которые ведут их к счастью.

«Когда-то у меня будет Дом. Два дома. Своих. С балконами. У одного из них непременно из окон будет плескаться море. Прямо с утра шептать: «Вставай, моя хорошая, я шуршу для тебя своими волнами, чтобы ты услышала твой новый день».

У второго дома из окон будет шуметь Москва. Я сделаю в нём маленький Париж. Специально съезжу во Францию за мебелью и текстилем. Населю дом всякими парижскими мелочами, и сама наполнюсь элегантным шиком дома.

В моих домах будет много красивых свечей. И самое дорогое постельное бельё. И фарфоровые чашки для кофе по утрам. В этих домах будет шикарная акустическая система и будет звучать классическая музыка. На стенах будут

висеть накрутейшие фото. И в этих домах буду Я. И мои близкие. Мне нужно пару лет. Всего пару лет на один и потом еще немножечко на другой»

Так описала своё счастье Ева Кац, креативный предприниматель и блогер (#евины-смыслы).

Нравится? Вам ничего не мешает написать свой вариант. Смело творите счастье. Будет для чего вставать утром. Счастье – это творческий процесс.

Кстати, самый верный способ организовать себе «новую жизнь», начать менять смыслы в ключевых словах.

Надеюсь, теперь вам стало более понятно, как человек отмеряет для своей жизни красоту и богатство, счастье и успех?

Ровно тем смыслом, который сознательно или нет вкладывает в эти слова.

Мнение нашего «Я»

Если вы наблюдательны, то, скорее всего, уже заметили. Всё, что человек имеет, или хочет иметь, он определяет для себя через люблю/не люблю.

Люблю читать/не люблю читать, люблю на завтрак есть кашу/не люблю каши вообще, люблю свою работу/ ненавижу свою работу, люблю джаз/не люблю джаз, люблю вечеринки с друзьями/не люблю шум и болтовню, люблю путешествовать/не люблю путешествовать, люблю Его/не люблю Его.

Получается, что любовь – это мнение нашего «Я» о том или ином явлении, предмете или человеке на уровне чувств: моё/не моё, хочу/не хочу. От каши до спутника жизни. Вариант? Вполне.

Как выглядят наши хочу?

Мы хотим заниматься любимым делом и иметь увлечения по душе.

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.