

Любовь Бордунос

# ЕЖИВИ

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОЙ ЖИЗНИ

СЕРИЯ "Я РИСУЮ ЖИЗНЬ"

16+

# Любовь Бордунос

## О'ЖИВИ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40645252](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40645252)*

*SelfPub; 2019*

*ISBN 978-5-532-10831-8*

### **Аннотация**

Автор – настоящий амбассадор любви. Когда она попадает в ситуации, в которых любви не хватает, начинает сиять, заряжая любовью к себе, к моменту, к природе, к окружающим, родным и близким, коллегам. Особенно ценно ощущать, как из каждой строчки книги сияет любовь к читателю. Книга утешает, напитывает, включает засыпающие ценности и напоминает о том, что многое в жизни – лишь суета.

# Содержание

Вводное слово	6
Пробудись	6
Благодарности	8
Изюмные истории	9
Истории про рождение историй	11
Путь первый: назидания и советы	11
Путь второй: наблюдения	13
Путь третий: блог	14
Путь четвертый: озарения	15
Путь пятый: притчи	16
Путь шестой: опыт	16
Путь седьмой: записная книжка	17
Путь восьмой, не последний: пересказы	19
Дети: о девочках и женщинах	22
Женская солидарность	22
О красоте	23
Полный восторг	25
Школьные конкурсы красоты	26
СВЕТлая привлекательность	29
С улыбкой любое платье будет более красивым	30
Любовь – так меня зовут	31
Женщину легко сделать счастливой	32

Хорошо тебе быть женщиной	33
Про женские стереотипы	35
По какой причине мужчина уходит от женщины?	37
Дети: игры во взрослых	40
Игрушка для детей, релакс для взрослых	40
Дети развлекаются	41
Не теряйся больше	43
Кто здесь главный	44
Завышенная самооценка. Что делать?	45
Зри в корень, мама	46
Про взятку и юридическую ответственность	47
Как дела?	50
Есть только одна проблема	52
Все относительно	53
Мама, не волнуйся	54
Подготовленная	55
Как часто человек сам выбирает себе болезни?	57
Чему учит эта история?	59
О магии слова	60
Бабуся	61
Оно тебе надо?	63
Учитель – тот, у кого учатся	64
Маленькие плачут сердцем	66
Дети: о творчестве и желаниях	68

Не делай так больше	68
Любите рисовать?	70
Украсила солнце	72
Наглый фрукт	73
Все возможно нарисовать	74
Рисуйте с любовью	77
Для любителя сойдет	78
Когда-нибудь я обязательно стану счастливой	81
«Не жалуйся!» – дети знают	82
Никогда не поздно	84
Никто и не ожидал	86
Ma-Tilda	90
Взрослые: о дружбе, любви и семье	92
Якорь – символ семьи?	92
Выбираться из окружения или сдаться – каждый решает сам	94
Любимая чашка	95
Конец ознакомительного фрагмента.	98

# Вводное слово

## Пробудись

*Где явь? Где сон?*

*Не разберешь,*

*Пока и днем, и ночью спишь.*

*Когда проснешься, все поймешь,*

*Ведь от себя не убежишь.*

Перед вами еще одна книга из серии «Я рисую жизнь». Она представлена небольшими житейскими историями, сюжеты которых не оставили меня равнодушной. Жизнь постоянно нас чему-то учит, дает подсказки. Когда мы обмениваемся историями, мы предлагаем посмотреть на мир нашими глазами, помогая друг другу что-то осмыслить, что-то переосмыслить.

Рекомендую читать книгу с карандашом, ручкой или линером. Линеры люблю больше всего для этих целей. Смело подчеркивайте понравившиеся мысли. Кроме того, после каждого рассказа я публикую и свои первые выводы, а также оставляю место для выводов ваших – послушайте себя, о чем вам говорит ваш разум, ваше тело, ваше сердце в ответ на прочитанное. Записывайте мысли, чувства, эмоции, мечты,

собственные истории.

Для разогрева можете предварительно заглянуть в раздел «Татами», хотя сама предпочитаю действовать по наитию.

Произведения следующей книги – «Истина прозрачна» – можно использовать для размышлений и медитаций; для поиска советов и подсказок; для аффирмаций – настройки на день или предстоящее событие.

Хештег для публикаций читателями моих работ: *#bordunos\_revive, #kivalubov\_радость\_сила\_непобедимая.*

# Благодарности

Хочу обратиться к прекрасной традиции во введении к книге выражать благодарности и поблагодарить мужа за то, что первым показал мне альтернативные способы проживания жизненных обстоятельств; сына – за то, что был моим ментором в освоении практики осознанности; дочь – за помощь в подготовке этой книги и отдельные кусочки текста для нее; своих родителей и Бога – за подаренную мне жизнь; сестру – за напоминание о последствиях сопротивления своему предназначению; попутчиков в прямом и переносном смысле, которые стали свидетелями и участниками описанных здесь событий; любимых замечательных коллег, которые были первыми благодарными слушателями, вдохновляли на упаковку событий в истории и дополняли их своими мудрыми и веселыми комментариями.

Подсказки постоянно приходят в нашу жизнь. Иногда вовремя заданный вопрос или рассказанная история способны кардинально повлиять на дальнейший выбор пути. Все зависит от готовности к преобразованию. Каждый человек сам отвечает за свою жизнь, за то, как он ею распоряжается.

# Изюмные истории

В этой части книги я делюсь опытом упаковки впечатлений в рассказы. Изюмными я их называю в память о тренировке осознанности с помощью изюма, который мы дегустировали с коллегами во время обеденного чаепития по специально заготовленной инструкции. Было весело, познавательно и трансформационно. Учились, играя. Многие из включенных в сборник историй создавались для этих же целей, этого же круга людей, и не только мной.

В сборнике все рассказы правдивые, а персонажи вымышленные. Иначе как бы я могла раскрыть вам такие потаенные уголки их и своей жизни. Любые совпадения не случайны. Считаю, что самая подходящая для нас школа – жизнь, а самые лучшие учителя – окружающие люди, включая незнакомцев. Урокам школы жизни нет цены. Я упаковываю такие уроки в рассказы и стихи, дополняя сочинения своими первыми выводами. Истории развлекают коллег, родных, попутчиков, напоминают о полученном опыте. А записанные выводы позволяют со временем отследить, как я выросла с момента осознания первого урока.

Так для меня истории стали и мнемоническим приемом, и способом самосовершенствования. Смею надеяться, что для вас они станут не только развлечением, но и материалом для практики осознанной жизни. В тексте я оставляю место для

ваших комментариев. Послушайте себя, свои мысли, как реагирует на прочитанное ваше тело, ваше сердце. Записывайте возникающие идеи, чувства, эмоции, мечты.

Истории в сборнике сгруппированы по темам. Скорее всего, тема запустит воспоминания из вашей жизни, которые вам захочется аналогичным образом упаковать в собственную историю. Буду рада, если решитесь поделиться своими впечатлениями со мной [lubovbordunos@gmail.com](mailto:lubovbordunos@gmail.com). Уверена, что и окружающие вас люди будут более снисходительны к вашим рассказам, нежели прямым советам и назиданиям. А вы, увидев, как эти истории отражаются в слушателях, сможете открыть в своих рассказах новые грани, выудив дополнительные знания.

# Истории про рождение историй

## Путь первый: назидания и советы

*Кто-то идет наугад,  
А я указателям следую смело.  
Нашедшим путь до меня  
Благодарна за важное дело.*

Как-то провинившийся сын заявил своей матери, прерывая обвинительную речь: «Мама, запиши все, что ты хочешь мне сказать. Я обязательно потом прочитаю». С тех пор мать стала вести записи в надежде, что однажды размышления будут прочитаны. Со временем записи превратились в истории для рассказов за чаепитием.

У этого пути есть свой секрет. Осознание его стало для меня озарением, волнующим сердце. Как-то в Интернете я обнаружила очень длинный, структурированный пост незнакомца. Текст напоминал инструкцию. Автор искренне решил поделиться с читателями своими размышлениями о том, как сделать жизнь ярче. Описанные знания основывались на личном опыте блогера.

Такое искреннее бескорыстное желание сделать мир лучше умиляет. В моем сердце оно отозвалось нежностью. Передо мной была инструкция по исполнению желаний, кото-

рая действительно работает! Почему же я не стала ее копировать, изучать, незамедлительно использовать? Думаете, не поверила автору? Поверила. Потому что когда-то сама писала подобное обращение. Писала долго, боясь упустить что-то важное. Компьютеров тогда не было. Писала в общей тетради. Затем написанное нумеровала и расставляла по степени важности. Снова переписывала. Трудно было что-то поставить в начале списка, все казалось важным. Все ведь было пропущено через личный опыт, осознанно. Написанному было реальное подтверждение. Я точно знала, что пишу и зачем я это делаю. Не помню, сколько было пунктов в моем тексте и сколько заняло времени его написание. Я уже начала размышлять о том, каким образом можно донести информацию до окружающих. Когда в очередной раз взяла в руки тетрадь и начала читать «рожденное с рассветом», меня вдруг осенила мысль: все это, прожитое, пережитое, осознанное и выстраданное, уже кто-то сказал и записал до меня другими словами и в другой последовательности. Все мои «великие открытия» можно было легко свести к прописным истинам: «Бог есть любовь», «не укради», «возлюби ближнего своего».

Самая главная инструкция, как привнести в жизнь больше радости, уже написана задолго до появления Интернета, распространена и переведена на многие языки. Мне кажется, важнее задавать себе вопрос не «как стать счастливым и богатым», а «почему я до сих пор несчастлив и небогат», не

«как добраться в пункт В», а «почему я до сих пор в пункте А». Вопросы одни. Ответы разные.

## Путь второй: наблюдения

*Однажды сказанное кем-то*

*Не пропадет навсегда.*

*Вернется к нам издалека,*

*Чтоб вновь оставить.*

Заговори, чтобы я смог тебя увидеть. Слова-паразиты, любимые пословицы, поговорки, сказки и притчи – все это может рассказать о нас очень подробно. Психологическая защита работает таким образом, что мы сами от себя часто прячем правдивую информацию, чтобы не разочароваться, не возненавидеть.

Не сомневаюсь в том, что случайностей не бывает. Жизнь посылает нам таких людей и раскрывает доступ к таким ситуациям, которые могут максимально благоприятствовать нашему преображению. Со стороны виднее, как говорится. То, что в других раздражает, присуще и нам самим. Просто себя порой не замечаем. Можно окружение рассматривать как зеркало: видеть себя в других. Говорят же в народе: «подобное притягивает подобное», «скажи мне, кто твой друг», «два сапога пара» и тому подобное.

Если меня что-то еще цепляет в поведении других – это знак. Спрашиваю себя, а я не так ли поступаю? Если восхи-

щаюсь другими, это тоже не просто так. Возникают вопросы – что именно мне нравится? Что другие могут делать лучше, чем я? Есть к чему стремиться. Есть чему учиться. И чтобы не забыть уроки жизни, облакаю их в истории для чаепития.

## Путь третий: блог

*Рифму не ищи, лишних слов не надо.  
Пиши лишь то, что не писать не можешь.  
Дверь открывай тому, кому ты рада,  
Себе поможешь – другим поможешь.*

Однажды сестра, с которой нас разделяют тысячи километров, сказала, что часто вспоминает истории и притчи, рассказанные мною при редких встречах. Бывает, хочет поделиться ими с друзьями, но многое из услышанного со временем забывается. Послевкусие есть, ощущение трансформации есть, а что к этому привело, вспоминается с трудом, и то обрывками фраз.

Я откликнулась на ее просьбу, стала вести Живой Журнал. «Словно в гости на чаепитие к тебе захожу», – поделилась вскоре впечатлениями сестра в комментариях на страницах Журнала. Такое опосредованное взаимодействие с родными, друзьями и новыми знакомыми также стимулирует меня к тому, чтобы записывать увиденное, услышанное, пережитое, осознанное.

Поначалу я многих добавляла в друзья из вежливости.

А вот теперь возникает желание сократить список. На эту мысль моя знакомая отреагировала так: «Зачем из вежливости читать чужие дневники? Вежливее их не читать, думаю, если не хочется. И не комментировать. А «патамушта хочу» вообще стоит сделать девизом». Вежливо добавляла, вежливо читала. Смешно звучит. Пора взрослеть.

## Путь четвертый: озарения

*Утро каждого дня  
Вдохновляет меня:  
Новый день, новый шанс,  
Новый ты, новая я.*

Заметила, лучшие произведения пишутся на рассвете. Но пишу, преимущественно, мысленно. Такие озарения посещают, порой удивляешься, как раньше этого не замечала. Все просто и красиво. И открытия кажутся великими, удивительными. Несмотря на то, что на прикроватной тумбочке лежит блокнот и карандаш, записать осенившие мысли не всегда получается. Иногда лень, иногда боязнь спугнуть тонкое умозаключение мешает сделать это. Лежу и думаю, такое забыть невозможно, вот окончательно проснусь и все аккуратно запишу.

А по факту, проснувшись, начинаю судорожно вспоминать, шаря по уголкам памяти, чем таким удивительным хотела поделиться с миром. Что так сильно меня переполняло?

Но, увы, так и не вспомнив ничего особенного, приступаю к делам повседневным с робкой надеждой, что смогу еще раз испытать состояние озарения. Будет день, будет песня или история. Диктофон мне в помощь.

## **Путь пятый: притчи**

«Мама, не спрашивай меня, зачем я это сделал. Я и сам не знаю» – так однажды ответил маме ее провинившийся сын Ваня. Тогда, в попытках достучаться до любимого чада, Ирина схитрила, сказав, что коллега просит ее помочь объяснить сыну-первокласснику, в чем он не прав. Мальчик якобы совершал проступки, хорошо осознавая их последствия. Ответ Ванюши маме Ирине меня удивил и простимулировал. «Порекомендуй коллеге не ругать сына, а рассказать ему притчу или поучительную историю с похожим сюжетом про другого мальчика. Если он не глупый, сам все поймет, сделает правильные выводы».

Одно дело – когда говорят, что ты не прав, другое дело – когда ты сам осознаешь свою неправоту. И если, следуя логике восьмилетнего мальчика, истории и притчи в этом помогают, я буду их рассказывать, сочинять, записывать.

## **Путь шестой: опыт**

Во время короткой беседы один хороший знакомый ска-

зал: «Предпочитаю не общаться с людьми, которые винят в происходящем других. Мне нравятся люди, которые делают умозаключения, исходя из своего собственного опыта».

Я иногда привожу примеры из жизни других людей в качестве наглядного пособия, показывая тем самым, к чему могут привести те или иные поступки. Не ищу виноватых, не пытаюсь свалить на них свои неудачи, просто рассказываю истории. Зачем же учиться на собственных ошибках! Но мой знакомый и ошибки называет опытом. Не считает, что опыт может быть негативным. А со мной общается, потому что я быстро учусь. Так и сказал.

## **Путь седьмой: записная книжка**

У меня их несколько. Все тематические. Более дорогие использую для умных мыслей, услышанных от реальных учителей, тренеров, мастеров. Не менее солидные предназначены для конспектов. При самостоятельном изучении той или иной темы или при чтении книги записываю тезисы и собственные выводы. Есть записная книжка поменьше. Она для путешествий. Иногда под стук колес забавные мысли меня посещают. Самые простые записные книжки, их несколько, расположены на прикроватной тумбочке, на столе возле компьютера, в сумке. Такие книжки больше блокноты для записей напоминают. Пишу в них всякое. Предрасветные мысли в том числе, реже записываю сны.

Случается, пока записываю мысль, она кажется значимой, а день спустя перечитываю и улыбаюсь такому самообману. Некоторые записные книжки быстро худеют, я без сожалений вырываю из них страницы, выбрасывая сегодня то, что вчера удивляло. Служебная записная книга у меня заполняется одновременно с двух сторон. На первых страницах записываю деловую информацию, а последние страницы пестрят речевыми удачами, оговорками, описками коллег.

Не помню, от кого из авторитетных людей услышала рекомендации записывать то, что кажется интересным, важным. Затем перед встречей с аудиторией перелистать свои заметки, оживлять в памяти интересные факты или удачные шутки, может, что и сгодится при живом общении с аудиторией.

Мне не советовали иметь несколько книг. Так уж получилось, что у меня их столько развелось. Люблю записывать собственноручно все, что мне нравится, но в последнее время делаю это все реже. Увы, компьютеризация сказывается.

*«Истинное назначение записных книжек – пожизненный тренинг умственных и художественных сил».*

*(Александр Ефремович Щедрцов)*

Сегодня обнаружила сайт этого филолога, педагога, поэта, где он писал о записных книжках. Задержалась там на некоторое время. Было интересно. Ценю остроумие, наблюдательность, необыкновенность, хорошее чувство юмора. У каждого своя потребность (или отсутствие таковой) и своя

схема ведения записей в книжках. Автор сайта разделил материал для записей на четыре группы:

- 1) мое (в тексте не оговаривается);
- 2) чужое – услышанное или прочитанное;
- 3) услышанное от людей, значимых для меня;
- 4) вычитанное из книг.

Некоторые примеры названий заметок из его записных книг хочется и себе взять на вооружение: «Малое довольствуется малым», «Экс-икс», «Пропал. Еще и пропадом», «В своих убеждениях надо еще убедиться», «Утешительные капли», «Рассказ, не стоящий пересказа», «Горизонтальное существование», «Словарь наиболее злоупотребительных слов русского языка».

В последнее время вместо записных книжек я чаще использую приложения смартфона: сервис для заметок и диктофон. Но привычка носить в сумке блокнот остается. С годами стала реже записывать цитаты и афоризмы других людей. Теперь мне интереснее собственные выводы и размышления.

## **Путь восьмой, не последний: пересказы**

Однажды на международном тренинге по психологии участники спросили тренера, что он мог бы порекомендо-

вать почитать, какие книги являются важными? Ответ психолога, лингвиста с мировым именем, лично знакомого с мудрейшими людьми прошлого и нынешнего веков, немало удивил присутствующих. Учитель улыбнулся и ответил с любовью: «Читайте сказки, пословицы, поговорки. В них содержится все знание, человеческая мудрость».

Среди моих друзей есть те, кто искренне убежден, с изменением времени изменился и подход к знаниям. Человечество повзрослело, пришло время получения знаний напрямую. Время притч, сказок прошло. Вы какому из двух мнений доверяете больше?

Думаю, любые знания хороши, если они приближают нас к Богу, делают нашу жизнь целостной, яркой, гармоничной. Уверена, сказки, пословицы, поговорки и притчи никогда не потеряют своей актуальности. Это касается и воспитания юного поколения, и психотерапии с людьми постарше. Психологическая защита не всегда позволяет человеку воспринимать знания напрямую.

Я также верю в ценность пересказа с дальнейшим обсуждением. Каждому свое. От каждого свое. Наверняка вам приходилось слышать одну и ту же историю, к примеру, анекдот или притчу, от разных людей. Я иногда не узнаю первоисточник, настолько каждый привносит свое!

Однажды я спросила у своего попутчика, смотрел ли он определенный фильм. Василию название фильма ничего не говорило, и я с энтузиазмом начала рассказывать сюжет ки-

ноленты. Периодически уточняла у попутчика, точно ли он не смотрел это кино. Мы могли бы сразу приступить к обмену мнениями. Однако Василий настойчиво просил меня продолжать рассказ.

Надо признаться, фильмы и книги я любила раньше пересказывать в малейших подробностях, эмоционально. Когда я закончила пересказывать содержание фильма, собеседник вдруг признался, что на днях смотрел фильм с семьей, но я так интересно рассказывала, что Василию не хотелось меня перебивать. К тому же на миг попутчику показалось, будто мы смотрели разное кино. Я говорила о таких вещах, на которые ни Василий, ни члены его семьи даже внимания не обратили.

### **Мои выводы:**

У каждого свое кино. Сколько людей, столько и мнений. Каждый отмечает то, что ему близко. По тому, что и как рассказывает человек, можно и о самом рассказчике судить. Что внутри, то и снаружи.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

# Дети: о девочках и женщинах

*Женщина шла в магазин с намерением купить новый кран для мойки. По пути зашла в ювелирную лавку. Купила серебряные серьги и колечко. Неожиданно даже для нее самой. А прежний кран попросила поработать без сбоев еще какое-то время.*

*(История из жизни)*

## Женская солидарность

Алинка, девочка трех с половиной лет, показывая папе глянцево-гламурный журнал, хитро спрашивает:

– Папа, а какие тети тебе здесь нравятся? Не бойся, я маме не скажу. Это будет наш с тобой секрет.

– Самая красивая тетя – наша мама, – ответил не задумываясь отец.

– Ну да, а в журнале эта тетя нравится? – не унималась дочурка, указывая пальчиком на яркую фотографию.

– Ничего так.

– А эта?

– И эта.

После общения с папой девочка мигом помчалась на кухню к маме с рассказом о папиных интересах:

– Папа, конечно, сказал, что наша мама самая красивая, но ему и другие тети нравятся. Так это они еще одетые!!! – ввела маму в курс дела любящая дочурка.

### **Мои выводы:**

Вот и верь после этого девочкам, девушкам, женщинам.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **О красоте**

Коллега Соня любила прихвастнуть, что сын Валера – самый лучший стилист для нее. Только став студентом, Валерий раскрыл матери секрет, по какому принципу в детстве помогал выбирать для нее наряды. «Я смотрел не на платье, а на твою реакцию в этом платье. Если ты казалась радостной, движения были свободными, я рекомендовал этот наряд, называя его более красивым. Признаюсь, я и сейчас не знаю, что значит красиво. Какие признаки красоты? На днях шли с другом по улице, товарищ показывает на группу девушек и говорит, посмотри, мол, какая красивая девчонка с каре. А как он определил, что именно эта девочка красивая, я не понимаю».

### **Мои выводы:**

Невольно вспомнились первые походы в ресторан. Это

были студенческие годы, и девочки долго готовились к выходу в свет. В попытках выглядеть сногшибательно часто напяливали на себя кто знает что, боясь в итоге лишний раз пошевелиться, чтобы молния не разошлась на узкой юбке или что-то в этом роде. Некоторые подружки вскоре переодевались, а тесные каблучки под столом меняли на привычные растоптанные балетки. И только после этого начиналось настоящее веселье.

Кто первым сказал, что красота требует жертв? Кто вообще придумал, что красота может что-то требовать?

Взяла урок «стилиста» на заметку. Вспомнила на эту тему историю другой коллеги, Надежды, которая как-то призналась: «Ненавижу в себе румянец. Всю жизнь страдаю от того, что все эмоции написаны на лице. Румянец меня выдает, даже соврать толком не могу». Я ей на это возразила: «Надя, но ведь такой Вас создала природа. Вам не кажется, что, не соглашаясь с неизменным, Вы занимаетесь богоборчеством? Вы предъявляете претензии Богу?» Ошарашенная Надежда некоторое время молчала, затем вдруг вспомнила, что больше всего комплиментов в своей жизни получала по поводу натурального румянца. Некоторые подружки откровенно завидовали, мужчины восхищались. Другим нравилось в Надежде то, что сама она не хотела принимать долгие годы. Осознав это, коллега улыбнулась мне, себе, миру.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## Полный восторг

На днях за чаепитием друзей к нам заглянул начальник и пошутил: «Меньше сладкого ешьте, берегите фигуры». Руководитель ушел к себе, а коллега, вернувшаяся недавно из отпуска, продолжила развивать тему. Елена поведала, что часть отпуска провела с семьей в Крыму. Маму навещали. Туда же приехал и родной брат с супругой и дочерью. У младшей девочки отменный аппетит. Пятилетняя Танюшка заметно выделяется на фоне своих ровесников более крупными формами. Когда родственники собрались за общим столом, Лена попыталась сделать замечание племяннице, увидев, как та потянулась за очередным бабушкиным пирожком: «Будешь много кушать, станешь такой, как я (подразумеваю наличие лишних килограммов)». «Ура! Я буду такой же красивой, как тетя Лена!» – восторженно закричала Танечка. Все участники события расплылись в улыбке.

### **Мои выводы:**

Там, где взрослые ищут недостатки, ребенок видит красоту. Зрит в корень. Моя коллега и в самом деле очень красивая женщина. Обладательница выразительных глаз, пухленьких губ, аккуратного носика, мягкого приятного голоса. У Елены красивые нежные руки и стройные ноги. Но главная ее красота – сила женщины, многогранность, наполнен-

ность, радость, способность любить. Елена словно светится изнутри. Вот что видит маленькая девочка. Не форму, но содержание.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Школьные конкурсы красоты**

Вы пробовали спрашивать случайных прохожих, не являются ли они участниками конкурса красоты? Я пробовала. Почти все девушки, к которым обращалась с подобным вопросом, смущались, затем судорожно начинали поправлять причёски и смотреться в зеркала. Вдруг их снимают скрытой камерой?

Почему школьницы и студентки приходили в замешательство? Трудно поверить в то, что их считают красивыми? Возможно, мы редко говорим о красоте, ее критериях?

Хорошей пропагандой красоты может стать проведение соответствующего школьного конкурса. Недавно мне удалось пообщаться со школьной конкурсанткой прежних лет. Девушку зовут Аллой. Она охотно рассказала о том, что дало ей участие в подобном мероприятии, как повлияло на дальнейшее развитие.

На вопрос о силе и секрете красоты Алла отвечает, что быть красивой – ответственно. Ведь красота способна не только гармонизировать, но и создавать хаос. Поэтому Алла

стремится поддерживать прежде всего красоту внутреннего мира. Активное участие в соревновательных мероприятиях повлияло на личностный рост школьницы и способствовало:

- развитию командного духа;
- лучшему управлению временем;
- обретению навыков по управлению азартом;
- развитию интуиции;
- укреплению силы воли;
- отсутствию панического страха ошибиться;
- развитию творческих навыков.

Задачей школьных конкурсов красоты Алла считает воодушевление участников и зрителей. Подобные мероприятия, уверена моя собеседница, просто обязаны иметь социальную значимость, нести определенную миссию, а не проводиться ради статистики. Узнаваемость можно и нужно использовать для решения важных социальных вопросов. Приятно иметь дело с умным, очаровательным парламентаром, обладающим навыками убеждения. Такому сложнее отказать.

Любой конкурс связан со стрессом. Поэтому организаторам важно учитывать психологический фактор. Можно предусмотреть поощрительные призы для тех, кто не стал первым. Алла отметила, что аплодисменты зрителей тоже служат хорошей наградой. Конкурсы красоты способны раз-

вивать, активизировать личностные качества школьников и сплачивать коллективы.

К сожалению, проводятся они не во всех учебных заведениях. Но ведь многое зависит и от самих учащихся. Можно использовать школьное самоуправление, проявить инициативу. Праздники делают нашу жизнь ярче, интереснее. Конкурс красоты – это не только праздник, это еще и шанс проявить, узнать себя лучше, возможность стать активным участником новых процессов преобразования, а не оставаться простым наблюдателем происходящего.

Семья моего хорошего знакомого категорически не поощряет соревновательность, считая, что школа – идеальное время для обучения сотрудничеству. Поэтому и занятия должны стимулировать признание и принятие каждого участника во всем его многообразии и непохожести, а не мерить всех одним стандартом. Дочь, смеясь, рассказывала, как один из членов этой семьи возмутился во время игры в настольный теннис: «Ты же сказала, цель игры – не уронить мяч на пол. Зачем же ты его так подаешь, чтобы он у меня упал?»

### **Мои выводы:**

Делайте свой выбор. Пусть он будет красивым по сути.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

# СВЕТлая привлекательность

Девушка-студентка, собираясь на свидание, с легким волнением спрашивает совета у брата-старшеклассника, что ей лучше надеть, какую прическу сделать.

– Не имеет значения. Для мужчины главное, чтобы у женщины глаза горели. Пустая, холодная красота отталкивает.

– Вот хитрый, но твоя девушка при этом каждый день меняет образ до неузнаваемости.

– Думаешь, она это делает для меня?

– Ну а для кого же?

– Для других женщин, встречающихся на пути в то время, когда мы вместе. Своим видом она как бы говорит, вот какая я классная, поэтому меня и выбрал данный мужчина.

## Мои выводы:

Заметила, с годами вместо поиска собственного превосходства в глазах окружающих мне хочется быть проще, легче, веселее. И в этом нет никакой жертвенности, подвига или протеста. Это своеобразная программа достижения гармонии. Реализовать ее можно только через осознание и переживание радости от того, что мы живы и способны воспринимать жизнь во всем ее многообразии. Где царит радость жизни, нет места унынию и сомнениям.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **С улыбкой любое платье будет более красивым**

Примеряю как-то платье для пляжной вечеринки. Вышла к большому зеркалу, критично рассматриваю свое отражение. Вздыхаю. В это время сын, направляясь из кухни в свою комнату, поворачивается в мою сторону и предлагает улыбнуться: «С улыбкой любое платье будет более красивым». Обронил фразу и скрылся за дверью.

Еще раз смотрю в зеркало и понимаю, что до этого рассматривала лишь то, как платье на мне сидело, и не видела всей картины целиком. Стояла от зеркала на таком расстоянии, что не было видно лица, голова не помещалась. Стало смешно, я рассмеялась, отошла от зеркала подальше. Знаете, что произошло? Мне понравилось свое отражение! Как здорово, что есть рядом люди, которые так деликатно могут помочь вспомнить о главном.

Невольно вспомнилась знаменитая фраза из кинофильма «Иллюзия обмана»:

*«Чем ближе вы стоите, тем меньше вы видите, тем легче вас обмануть».*

**Мои выводы:**

Внешняя картинка – это прежде всего отражение внут-

ренного состояния.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Любовь – так меня зовут**

Странно и глупо выглядит с позиции сегодняшнего дня ситуация с продолжительным неприятием своего имени. Психологи утверждают, что многие проблемы родом из детства. Со школьных лет моя мама мечтала назвать свою дочь именем любимой красавицы-учительницы – Неля. Однако уступила уговорам малолетних племянниц, назвав первую девочку Любовью. Прекрасное имя Любовь я приняла и полюбила, будучи уже взрослой. Тем более с ним уже столько историй связано. Одна из таких историй случилась однажды летом в Евпатории.

«Как тебя зовут?» – спросила меня пятилетняя Аннушка. «Любовь», – отвечаю с улыбкой. «ЛЮБОВЬ?!!» – переспросила маленькая девочка, искренне удивившись. Аня огляделась по сторонам и, обращаясь к детям, игравшим на спортивной площадке у моря, с восторгом спросила, указывая на меня: «Вы знаете, как ее зовут? Ее зовут Любовь!». Еще какое-то время юная леди оставалась под впечатлением. Ее выразительные глаза светились от восторга и удивления. Я умилялась детской непосредственности.

Через некоторое время я наклонилась к Аннушке и спро-

сила: «Как же меня зовут?» «Судьба», – не задумываясь, ответила моя новая знакомая. Я на мгновение застыла от неожиданности. «Ой, не Судьба – Любовь», – исправилась девочка, увидев удивление на моем лице.

Очевидно, для Анечки понятия «любовь» и «судьба» стоят в одном ряду или около. Похоже, до нашей встречи в Евпатории Анна не знала о существовании имени Любовь. Ее саму родные и друзья с нежностью называют исключительно уменьшительным ласкательным именем. Возможно, среди подружек девочки есть и Любочки, но пока не встречалась Любовь.

### **Мои выводы:**

Думаю, правильнее было бы называть ребенка различными производными от имени, включая его полное звучание.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Женщину легко сделать счастливой**

Школьник Ванюша как-то заметил: «Женщину легко сделать счастливой. Только вот мужчинам, как правило, не свойственно делать несколько дел одновременно. Тут что-то одно: или женщину делать счастливой, или миром управлять. У мужчины есть цель, и он к ней идет, а женщина постоянно отвлекает внимание на себя. Ей лучше по цветочку

каждый день получать в подарок, нежели шубу один раз в год или машину раз в пять лет. Ей лучше эту машину по деталям дарить».

### **Мои выводы:**

Смею надеяться, что, после реализации намеченных ранее планов у Ивана все же появится еще одна цель – осчастливить женщину. Потому что в этом случае он может стать вдвойне счастливее. Но всему свое время, и не мне это решать.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Хорошо тебе быть женщиной**

«Зачем жить легко?» – вопрошал с улыбкой школьник Василий маму Марию в моменты, когда та начинала «городить огород» – заниматься бесполезным трудом, создавая проблемы на ровном месте. Мария улыбалась в ответ, осознавая, какой простой и замечательной может быть жизнь, когда она искусственно ее не усложняет.

\* \* \*

«Хорошо тебе быть женщиной», – то ли спрашивал, то ли утверждал Василий, едва дождавшись окончания очеред-

ного монолога матери. Настроение у Марии было весенним: речь текла свободно, словно ручеек журчал. Одна тема быстро сменяла другую. «Я счастлива быть женщиной», – ответила Мария сыну, предвкушая раскрытие темы. «Говорить можешь без умолку, сколько хочешь, и тебе ничего за это не будет. Такова природа женщины. Нам, мужчинам, пустая болтовня не показана», – закончил свою мысль Василий.

«Мы просто давно не встречались на кухне, сын, давно не беседовали, вот я тебе тройную порцию информации и выложила», – попыталась оправдаться Мария. «А, вот в чем дело. Ну тогда все понятно», – притворился, что поверил в мамину отговорку юноша.

Мария сделала вывод, что в таком настроении в следующий раз лучше напишет сыну электронное письмо, хотя и живет с ним под одной крышей.

\* \* \*

«Мама, почему ты пишешь мне письма? Ты же знаешь, я больше ценю слово живое», – удивленно спросил Василий у матери, когда они в очередной раз встретились на кухне.

«У слов написанных и слов звучащих разная магия», – с умным видом ответила Мария, процитировав авторитетного лингвиста. И тут же поспешила отправить сыну следующее письмо, приглашая его к обсуждению афоризма Джебрана Халиля Джебрана «Быть щедрым – значит давать больше,

чем ты можешь; быть гордым – значит брать меньше, чем тебе нужно». Вскоре Мария получила ответ: «Быть щедрым – значит откликаться на зов помощи за меньшую стоимость и быстрее, чем это свойственно большинству. Быть гордым – считать что-то гениальным и связывать это с собой». Вот и поговорили.

### **Мои выводы:**

И я больше ценю слово живое, но соглашаюсь с мнением о разной магии у слов написанных и слов звучащих. А фраза «Зачем жить легко?» ушла в народ, зажила своей жизнью. Я и мои друзья периодически проговариваем ее в моменты озарения.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Про женские стереотипы**

Как-то сын-подросток Миша сказал своей разведенной маме Лизе, пребывающей в состоянии влюбленности: «Мужчина предназначен делать женщину счастливой. Делая счастливой ее, он сам становится счастливым».

«Как дела?» – спросил Михаил у матери, когда та вернулась с работы необычно тихой. «Спроси у меня об этом еще раз, когда я получу весточку от любимого мужчины», – улыбаясь, ответила мама.

Сын: Ты действительно считаешь, что этот человек имеет такое сильное влияние на твое расположение духа?

Мама: Сын, я счастлива по умолчанию. Это не обсуждается, но короткое сообщение от Богдана сделало бы меня более счастливой.

Сын: Я рад, что ты понимаешь разницу.

Однажды Елизавета поведала сыну, как осмелилась рассказать Богдану о своем физическом недостатке, который появился не так давно, ночном храпе, в надежде, что возлюбленный скажет: «Ну что ты, дорогая, ты прекрасна, ничто тебя не испортит», ну или что-то в этом роде. Но Богдан, выслушав нелегкое признание Лизы, ответил: «Не проблема, все можно исправить».

«В этот момент я, зрелая женщина, наверное, была похожа на маленькую обиженную девочку, которой не досталась конфетка», – сказала мама. «И что, мужчина теперь не соответствует твоим стандартам?», – спросил Миша. Вернув своим замечанием мать из океана разочарований, в который, бывает, погружаются чувственные женщины, иногда путающие реальность и иллюзию. Убедившись, что мать может его услышать, сын напомнил основное отличие психологии восприятия мужчины и женщины. Суть такова: все, что попадает в поле зрения женщины, она любит, лелеет, считает своим, носится с этим, принимает как есть. Мужчина же видит дальше, он думает, что с этим можно сделать и как это улучшить.

## **Мои выводы:**

Михаил абсолютно прав, сказав, что беспокоиться не о чем. Если храп вызывает беспокойство, его можно исправить. Не отсутствие храпа делает Лизу идеальной женщиной, а ее зрелость, понимание, и все в таком духе. Я тоже чувствую себя иногда маленькой девочкой. Подобные истории помогают мне вспомнить, кто я. Я – взрослая женщина с чистой душой ребенка. Другими словами, мне важно быть открытой новому, отпускать прошлое и нести ответственность за мысли, слова, поступки.

## **Ваши выводы, настроение, отклик:**

# **По какой причине мужчина уходит от женщины?**

*Как вышло так? Как получилось?*

*Все лучшее с нами уже случилось.*

Можно называть множество причин, но, по мнению моего сына, в 99 случаях из 100 мужчина оставляет женщину, когда ее становится слишком много. Когда мужчине кажется, что он все уже знает о своей партнерше и не осталось загадки, интереса продолжать ее узнавать, что он может сделать – вовремя уйти. Уйти до того, как станет слишком поздно. И

сделать это лучше после откровенного разговора. Лучше все выяснить один раз и не растягивать расставание на месяцы. Не стоит уподобляться хозяину, который от большой любви к собаке отрезает ей хвост по частям.

А для вас какой повод и какой способ кажется наиболее оправданным, чтобы инициировать расставание? С объяснениями за чашкой кофе или молча? Или предпочли бы этого не делать?

Кто-то, может быть, не согласен: если знаешь женщину, значит, можешь ей полностью доверять. Я думаю, возраст партнеров имеет значение, как и множество других факторов. Мой сын молод и свободолюбив. Это убеждение одного человека в данный момент времени. Хорошо знать женщину не может даже сама женщина. Более зрелые мои знакомые считают, что мужчина имеет полное право оставить женщину, которая мешает реализации его предназначения, перестает быть музой и вдохновительницей.

В любом случае партнерские отношения – это колоссальный труд. И если фундамент (взаимоуважение, взаимопонимание) хороший, то при обоюдном желании возможна коррекция без расставания. Иногда же расставание – лучшее, что может случиться с партнерами. Никто никому не принадлежит в этом мире. В отношения мы вступаем одними, а выходим из них другими.

**Мои выводы:**

Когда мужчина перестает быть значимым для женщины – еще один повод для расставания. Так уж повелось, что мне, стороннице трезвого образа жизни и свободной от супружеских уз женщине, коллеги уже длительное время предоставляют право произносить поздравительные и приветственные слова в адрес мужчин. Не просто быть оригинальной всякий раз, воспевая силу космической жизни мужчин. Иногда в мыслях возникают различные комбинации текстов, чаще всего не за именинным столом, а во время физической работы. Одно из возможных пожеланий представителям сильной половины человечества решила записать, пока мысли крутятся в голове.

Когда мужчина называет свою женщину солнышком – она светится, когда называет любимой – она любит, когда называет ласковой – она одаривает мужчину нежностью. А когда мужчина молчит – она становится равнодушной. Все очень просто: женщины взаимны до невозможности. Уверена, что только солнечный человек замечает свет в других, только ласковый мужчина способен пробудить нежность в партнерше и только любящий мужчина обречен стать любимым.

Дорогие мужчины! Инвестируйте в своих женщин лучшее, и вы будете вознаграждены во сто крат! Любви вам! Солнца! И безграничной нежности, которая в конечном итоге сделает вас более сильными!

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

# Дети: игры во взрослых

## Игрушка для детей, релакс для взрослых

Недавно увидела на рабочем столе коллеги миниатюрную юлу. Стала периодически заходить к соседке в кабинет с целью покрутить зеленую красавицу. До этого знала, что юла считается развивающей игрушкой за положительное влияние на настроение и психику ребенка. Она также помогает развивать у малышей внимание, ловкость, крупную и мелкую моторику рук, воображение. На личном опыте убедилась, что эта веселая и бесконечно заводная крошка способна поднять настроение даже взрослому человеку.

Очень хотелось и себе такой маленький тренажер радости. Вскоре подруга порадовала меня, подарив миниатюрную розовую юлу из шоколадного яйца с сюрпризом. Теперь пятилистник на ножке красуется на моем рабочем столе, веселит и напоминает о покое в движении, о равновесии и красоте.

Ко мне в кабинет иногда заходят дети коллег. Агата – наиболее частый посетитель. Вчера маленькая гостья поинтересовалась, зачем я держу на столе крошечную юлу. Отвечаю девочке, что игрушка помогает успокоиться. «Моей маме надо», – сказала первоклассница и обреченно добавила: «Сейчас уроки учить будем».

## **Мои выводы:**

Я составила для себя список из трех базовых игрушек, которые можно дарить каждому ребенку с уверенностью, что подарки не потеряют актуальности на протяжении всей жизни, ведь ребенок присутствует в каждом из нас. Это – юла, мячик и неваляшка. Все они помогают гармонизировать поля психики. Мяч сферический, а сфера – символ совершенства; юла напоминает о покое в движении, о равновесии и красоте; неваляшка – о том, что безвыходных ситуаций не бывает: подняться можно из любого положения.

## **Ваши выводы, настроение, отклик:**

### **Дети развлекаются**

В этом сезоне лишь дважды посетила с племянниками Арабатскую Стрелку. Азовское море ласковое и очень теплое. Побережье было почти безлюдным, лишь несколько семей из России и Украины отдыхали на пляже. Некоторые детки впервые увидели море. С интересом наблюдали за происходящим. Задавали взрослым массу вопросов на языке, понятном преимущественно им самим и их мамочкам или бабулям.

Вспомнился анекдот: российская семья с маленьким мальчиком впервые приехала отдыхать в Украину на море.

Мальчик, увидев играющую на берегу местную малышку без одежды, с удивлением произнес: «Я знал, что украинцы отличаются от русских, но не знал, что настолько!»

Между разными народами больше схожего, чем различного, и дети это понимают лучше взрослых.

Мои племянники знакомятся с культурой и традициями народов мира не только по книжкам. Дети с восторгом смотрят иностранные мультфильмы. Но особенно им нравится японская анимация. Я же к их приезду готовлю ведические мультики, созданные в Индии. Например, «Властелин джунглей» – единственный в мире мультфильм, премьера которого прошла на Каннском кинофестивале в 2008 году. В самой Индии этот фильм был выпущен на семи региональных языках одновременно, собрав рекордную для детской анимации кассу.

### **Мои выводы:**

В Индии одни и те же сказки взрослых поучают, развлекают, а детей развлекают, поучая. Ведам более 5 тысяч лет. Многовековая мудрость. Слава богу, что есть возможность приятное сочетать с полезным. И санскрит не обязательно изучать, чтобы соприкоснуться с сокровищницей мудрости.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## Не теряйся больше

Однажды пятилетняя Светланка с бабушкой в конце рабочего дня зашли за мамой в офис. Мама девочки работает в нашем коллективе. Здание покидали все вместе. Традиционно спускаемся с третьего этажа веселой гурьбой. По пути домой шутим, громко хохочем. Ребенок какое-то время находился в центре внимания, ощущал себя защищенным. У порога мы, не останавливаясь, разошлись маленькими группами в разные стороны, кинув другим коллегам привычное «всем пока, до завтра».

Мама девочки предложила ей сфотографироваться на фоне усыпанного красными тюльпанами газона. В момент, когда щелкал фотоаппарат, взволнованная Света неожиданно для всех побежала с раскрытыми объятиями вслед нашей уходящей троице. Вскочила поочередно к каждому на руки, поцеловала в щеку и сказала: «Не теряйся больше». После чего спокойно вернулась к застывшей от удивления и умиления маме. И мне достался поцелуй ребенка. «Вот это бонус!» – сказал слегка ошарашенный происходящим коллега богатырской наружности.

### **Мои выводы:**

С ребенком следовало проститься так, чтобы девочка поняла, что происходит.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Кто здесь главный**

В любой песочнице найдется ребенок, принимающий решение, что строить, в каком количестве, где размещать. Другие дети послушно выполняют указания, и все довольны. Моя подруга рассказала на днях о своей шестилетней дочери. Когда Анастасия была еще совсем маленькой, она не спешила в песочницу к ребятам, штампующим пасочки-куличики. Какое-то время девочка просто наблюдала за процессом. Выяснив, кто главный, подходила к нему, и уже очень скоро песочный лидер пополнял ряды строителей, а Настя указывала всем, что делать.

Я убеждена, что лидеры всегда тянутся к лидерам. Лидер-девочка использовала женскую природу. И не известно, мальчик действительно не смог удержать свое лидерство или добровольно уступил, позволив девочке, которая ему нравится, думать, что теперь она все решает: когда пасочки-куличики лепить, когда самолеты в небе рассматривать. Сама Настя уверенно говорит – я нравлюсь многим, мне нравятся единицы.

**Мои выводы:**

Уверена, настоящий лидер никогда не подставит лидера.

Они нуждаются друг в друге. Проект «Лидер» присущ и мужчинам, и женщинам. Женщине-лидеру важно следовать своей природе, не уподобляться мужчине.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Завышенная самооценка. Что делать?**

«У моего сына завышенная самооценка. Что делать?» – обратилась ко мне однажды коллега. «Вчера попросила Виктора подмести двор, так он ответил, что в будущем будет президентом страны, а президенты метлами не орудуют. Меня такой ответ подростка возмутил, и я строго велела, чтобы через час двор был чистым. Выхожу из дома минут через 40 и вижу картину: сидит мой сын на лавочке и спокойно играет с телефоном, а три его ровесника заканчивают мести двор. Оказалось, что «будущий президент» договорился с одноклассниками, что те за конфеты оперативно наведут во дворе порядок. Я сначала рассердилась, но, с другой стороны, – задание выполнено. Что мне делать?»

Похожую историю из своей жизни мне рассказывал один из руководителей среднего звена. В детстве Егор с братьями подметал за конфеты двор вместо соседского мальчика Александра, отец которого занимал высокий пост. Саша не метил в президенты и не относился надменно к сотоварищам. Просто пользовался возможностью заняться любимым

делом, делегируя некоторые обязательства по дому соседским мальчишкам за щедрое вознаграждение. Все оставались в выигрыше. Со временем Александр достиг определенных профессиональных высот и материального благополучия. Стал авторитетным лидером и уважаемым человеком.

А как проявятся амбиции Виктора в будущем, покажет время.

### **Мои выводы:**

Быть амбициозным и быть высокомерным – это не одно и то же. Высокие амбиции считаю позитивным явлением. Для лидера важна мотивация, которая ведет к достижению намеченных планов. Задача родителей не менять настройки в ручном режиме, не занижать самооценку ребенка, который мечтает стать президентом или космонавтом, а помочь на пути достижения поставленных целей, в том числе показывая личный пример зрелости, ответственности, дружелюбия, радости от процесса достижения намеченных планов и получения результатов.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Зри в корень, мама**

После поступления сына Федора в университет мама Наталья виделась с ним крайне редко и очень скучала по нему.

Телефонные разговоры лишь частично могли удовлетворить интересы матери. В те времена не все мобильные телефоны были оснащены видеокамерами. Ей хотелось видеть, как сын растет, взрослеет, меняется. На просьбу присылать фотографию или видеоролик Федор лишь улыбался, подшучивая: «Соскучилась – приезжай в гости». Когда Наталья в очередной раз попросила у сына прислать изображение, студент неожиданно согласился и отправил матери файл по электронной почте.

После открытия файла Наталья долго смеялась. Ай да сын, ай да молодчина! Для мамы важно знать, что ее дети здоровы и счастливы. О состоянии человека на данный момент времени лучше расскажет не обычное фото, а такое, как прислал ей Федор, – фотография ауры.

### **Мои выводы:**

Мама может быть другом своему ребенку, но никак не подругой. Для родителей важно знать о детях главное, что они живы и здоровы, идут по своему Пути.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Про взятку и юридическую ответственность**

Однажды моя шестилетняя знакомая Аннушка пришла в

кабинет с объявлением, написанным от руки крупными печатными буквами: «Открывается салон красоты. Если вы хотите устроиться на работу, приносите 50 евро». Почему девочка решила, что при устройстве на работу вместо документов, подтверждающих квалификацию, нужно приносить валюту, было непонятно.

В тот день, во время обсуждения предложения новоявленной хозяйки виртуального салона, Анна впервые услышала о таких понятиях как взятка и юридическая ответственность. «Но у нас в салоне будет хорошая зарплата, – не унималась Анна, – тысяча долларов. Мой салон – мои правила». Затем, чуть поразмыслив, автор объявления зачеркнул «50 евро» и твердой рукой написал «40 грн». Да уж, с таким падением курса национальной валюты 40 гривен трудно назвать взяткой.

Я предложила Аннушке навестить наш отдел кадров, где она могла бы узнать о правилах приема на работу от профессионала с двадцатилетним стажем. Консультация проходила за закрытой дверью без присутствия мамы. Анечка в общении с тетей Леной получила четкие ответы на все вопросы по поводу трудоустройства. Ждем новых объявлений, новых вопросов, новых открытий. Девочка узнала что-то новое для себя и явно была этому рада.

### **Мои выводы:**

Одним из синонимов слова «взятка» является лихоим-

ство. В народе говорят: человек, берущий взятки, принимает от дающего и часть его проблем (лихо). С каким настроением человек приносит магарыч? О чем он не говорит, но думает? Получается, как в сказке: «Возьмите эту шоколадку (громко) и горе-злосчастье в придачу (мысленно)».

Мне чужого не надо. Мне бы со своими трудностями разобратся. Сочетание слов «не бери чужого» подразумевает, среди прочего, не делать того, о чем тебя не просят, не браться за решение чужих проблем. Пока ты занят решением чужих проблем, кто решает твои? Брать чужое, со знаком «плюс» или со знаком «минус», – такой же грех, как и отказ от своего. Все, что нам дается в этой жизни, включая трудности и препятствия, – нам на пользу, для нашего же роста.

Соглашаюсь с мнением о том, что есть только один грех – не укради. Все остальные – его производные. Крадут не только вещи, крадут право на счастье, на жизнь, на свободу, на любовь. Пока ты занят решением чужих задач, собственные проблемы могут усугубиться. «Не бери чужого» в том числе значит и не бери на себя реализацию проектов других людей. Следует понимать, где проходят границы разумной помощи, сотрудничества, деловых отношений и начинается перетягивание одеяла на себя. Время альтруизма и жертвенности прошло. Уверена, если бы каждый занимался собственной жизнью, решал бы задачи дня текущего, не отказываясь от помощи, сотрудничества, благодарности, было бы лучше для всех.

Мы живем в социуме и подвержены его влиянию. Я часто слышу: «не просят, не делай», «благими намерениями вымощена дорога в ад». Признаюсь, мне все еще бывает сложно не бежать сломя голову спасать своих близких, стоит им лишь намекнуть на проблему. Но я учусь не делать этого без конкретной просьбы или крайней надобности.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## Как дела?

В моем окружении много мамочек, которые часто повторяют фразы наподобие «нам сделали прививку», «у нас уже пять зубов», «завтра мы идем в армию». Раньше, когда меня спрашивали, как дела, и действительно хотели слышать ответ, я тоже много говорила о детях, не о себе.

Теперь мои дети выросли. Нас разделяют километры. Во время телефонных разговоров часто слышу ставшее привычным: «Теперь расскажи о себе». Не «как дела?», а «расскажи о себе». Учусь рассказывать о себе.

У сына и у дочери свой жизненный путь. С их уходом из родительского дома у меня появилось больше свободного времени для новых занятий и увлечений. Я стала чаще путешествовать. Дети меня в этом поддерживают, стимулируют. Интернет помог раздвинуть границы общения и предоставил больше возможностей для творческой реализации.

«Мама, мне приятно видеть тебя радостной и счастливой», – сказала однажды дочь во время нашего видеочата после того, как я с восторгом показала ей свои художественные работы, выполненные в стиле «наивная живопись», и женские наряды, купленные по случаю предстоящей поездки в Санкт-Петербург.

### **Мои выводы:**

Говорят, счастье родителей – в счастье детей. Не спору. Другое дело, что считать счастьем. Воспитанием детей жизнь не ограничивается. Мне не хотелось бы приносить себя в жертву, а потом укорять: «Я для тебя столько сделала, я ради тебя от многого отказалась, а ты – неблагодарный (неблагодарная)». Думаю, мои дети хотят, чтобы я была счастлива не меньше, чем я хочу, чтобы счастливыми были они. И хотели бы видеть лицо не пожертвовавшей, а состоявшейся женщины.

Мне хочется показать своим детям пример счастливого человека. Не рассуждать о счастье, а показать на личном опыте, как можно быть счастливым. Пусть дети знают, что родительские обязанности – это великий труд, но он пронизан радостью и счастьем. И благодаря своим детям родители тоже развиваются, меняются к лучшему. Время жертвенности прошло. Счастливая мама, состоявшаяся женщина, умножит радость в доме.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Есть только одна проблема**

Я встречала людей, которые нередко тешили свое самолюбие, слушая просьбы других о материальной помощи. Похоже, чувствовали себя при этом более значимыми. Таким был и Виталий. Он прекрасно знал о семейных трудностях своей знакомой Марины, самостоятельно воспитывавшей сына, но никогда не слышал от нее ни жалоб, ни просьб. Раз уж не жаловалась сама Марина, Виталий решил разговорить ее семилетнего сына:

– Привет, Илья. Как дела?

– Здравствуйте. Нормально.

– Нормально – это как?

– Я живу. Я дышу. Это и есть нормально.

– Расскажи о своих проблемах.

– Нечего рассказывать.

– И все же не может быть, чтобы у человека не было проблем.

– У меня только одна проблема, и она заключается в том, что нет никаких проблем.

Виталий не нашелся, что ответить такому далеко не детскому рассуждению ребенка.

**Мои выводы:**

Когда мы спим, спят и наши проблемы. Мы вспоминаем о них, просыпаясь. Выходит, что все проблемы находятся у нас в голове. Это не что-то реальное, это наша реакция на происходящее. По этому случаю вспомнилась подсказка из книги о Врунгеле – как герой относился к возникающим на пути трудностям. Он задавал два вопроса: что я имею сейчас, другими словами – какова ситуация, каковы ресурсы; и что я могу с этим сделать?

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Все относительно**

Мария активно занималась подготовкой праздника по случаю свадьбы своей дочери. Многие приходилось делать самостоятельно: поездки, звонки, покупки, переговоры. «Еще так много дел» произнесла как-то Мария в присутствии сына, и в следующий момент каждый из них произнес свою фразу:

Мама: Времени до праздника не так много осталось!

Сын: Времени еще много в запасе!

После непродолжительной паузы они рассмеялись, осознав разницу.

Сын продолжил: «Мир за 7 дней был создан, а за 20 дней до вечеринки столько еще можно успеть!»

## **Мои выводы:**

Нужны ли комментарии? Я счастлива, что не одна, у меня в окружении есть люди с отличным от моего мнением.

## **Ваши выводы, настроение, отклик:**

# **Мама, не волнуйся**

Как-то младший сын-школьник по приглашению старшего брата-студента впервые собрался праздновать Новый год в новой компании вне стен дома. Мать дает соответствующие наставления старшекласснику, предупреждая, что обязательно будет звонить ему в любое время. При этом лучше бы Сергею сразу ответить. Но если, не приведи господи, что-то в голосе сына маме не понравится, она лично заявится на вечеринку, и тогда всем будет мало места.

Наблюдательный друг семьи, выслушав наставления сверхзаботливой мамочки, отреагировал анекдотом, что называется, в тему:

«Мама провожает сына на вечеринку и просит его вести себя достойно. Предупреждает, что будет периодически звонить, и сыну следует произнести только одну фразу: «Мама, не волнуйся». Когда спустя пару часов озабоченная мамаша позвонила сыну, в ответ услышала: «Мама! Меня не волну-ет».

## **Мои выводы:**

Крик души: дорогие мамочки, не гоните волну. Детей нужно отпускать постепенно, предоставляя им опору. Будьте примером своим детям. Примером счастливых людей. Тогда и поводов для волнений будет гораздо меньше. Дети быстро учатся на личных примерах.

## **Ваши выводы, настроение, отклик:**

### **Подготовленная**

Как-то ко мне в кабинет зашла второклассница Ирина с просьбой показать, как я расписываюсь, и положила на стол до половины исписанный различными завитками лист формата А4. Девочка искала свой идеальный автограф. Но пока ни одна из версий ее не устраивала. К тому же ей не удалось подписаться дважды одинаково. Все автографы были сделаны небрежно или выглядели слишком скучными и непонятными.

Раньше мы из Иришиных карлечек создавали целые картины, теперь же причудливые завитки на бумаге должны превратиться в красивый автограф. На помощь мы призвали Интернет: посмотрели различные варианты автографов знаменитостей, почитали теорию создания идеальной подписи, дружно посмеялись над некоторыми рисунками под фотографиями в паспортах (кошечки, собачки, медведи).

Для Ириши было очень важно разработать личный автограф, несущий информацию не только о начальных буквах имени и фамилии, но и отражающий ее характер. Попыток было сделано много. Благо бумага все терпит.

В итоге Ирина остановила свой выбор на автографе из двух заглавных букв. При этом к первой литере присоединилось маленькое сердечко, а над второй красовалась корона. Коротко и красноречиво. «Это мой автограф навсегда!»

С раннего детства Ириша проявляет свои лидерские качества и творческие способности. Ее часто называют звездой или звездочкой, когда в шутку, когда всерьез. Корона же всегда вызывала у девочки умиление и восторг. Продолжительное время корона оставалась важным атрибутом в изображениях на бумаге собственной персоны и членов семьи. На выставках детских рисунков родители и без подписи могли легко определить работы своей дочери по высоким многослойным коронам на головах героев.

Недавно Ирина победила в очередном школьном конкурсе. И когда учительница объявила, что победители могут раздавать автографы, наша героиня оказалась наиболее подготовленной.

### **Мои выводы:**

Дети – лучшие учителя в поисках собственной идентичности, аутентичности или как бы это еще не называли. Еще подобные обращения учат партнерскому отношению к де-

ням. Возможно, поэтому Ириша и ее друзья относятся ко мне, скорее, как к мудрой подруге, хоть я по возрасту старше их бабушек.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Как часто человек сам выбирает себе болезни?**

«Мама, следи за словами», – возмутился однажды маленький сын, услышав от нее фразу «давай быстрее: одна нога там, другая здесь». Дети мыслят образно, и ребенку картина с ногами в разных местах не понравилась. А как часто мы слышим и произносим фразы: «глаза бы мои этого не видели», «слышать этого не хочу», «сил больше нет никаких», «в печенках он у меня сидит», «да мне все до одного места» и т. д. Вот так человек и выбирает себе болезни. Добровольно, хоть и неосознанно.

После замечания сына мать стала чаще обращать внимание на уместность слов. А недавно, по рекомендации коллег, она прочла одну из книг крымского врача о силе слова. На женщину сильное впечатление произвел описанный автором случай, когда к нему на прием пришла женщина с заболеваниями кожи: бородавки по всему телу и растущие в неподходящих местах волосы. Визит клиентка начала со слов: «Здравствуйте, доктор, у меня к Вам шкурный вопрос».

Слушая рассказ моей знакомой, я вспомнила, как однажды в канун Нового года нам на работе пожелали справедливости. Зацепило. Считаю, желать своим коллегам и друзьям справедливости в следующем году – значит, желать им того, чего они заслуживают.

Остается лишь принимать то, к чему мы приходим в результате череды собственных выборов. Принимать как есть, без отрицания и жалоб на отсутствие справедливости. Чтобы результаты деяний нас не разочаровывали, следует заботиться о том, что мы сеем и взращиваем, куда направляем свое внимание. Ведь чему уделяем внимание, то и оживляем. Бог справедливости не на небесах. Никто никого не наказывает. Мы лишь пожинаем собственный урожай.

Еще до недавнего времени высказывание «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы они поступали с тобой» считала аксиомой, но сегодня меня терзают смутные сомнения. На ум приходит еще одно распространенное мнение: «Что русскому хорошо, немцу – смерть». Думаю, с другими нужно поступать справедливо: с учетом их предназначения и предпочтения. Это вовсе не значит плохо или без уважения. Значит, правильно, в соответствии с природным проектом.

### **Мои выводы:**

Миром правит справедливость. Случайностей в мире нет. У происходящего есть своя причина, и у каждой причины будет свой результат. Мир, который нас окружает и в кото-

ром мы пребываем, изначально есть мир закона, справедливости и порядка. Искренне верю в эту истину благодаря изучению Вед и теории причинно-следственных связей.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Чему учит эта история?**

Однажды дочь спросила: «Зачем ты всем рассказываешь историю о том, как девочка отрезала часть косы, потому что длинные волосы ей якобы мешали?»

– А что в этом такого? – отвечаю вопросом на вопрос, недоумевая.

– О чем эта история? С какой целью ты ее рассказываешь?

– Просто так. Нельзя, что ли?

– Любая история призвана чему-то научить, поднять настроение или заставить задуматься. Чему учит история о девочке-подростке, самостоятельно укоротившей себе волосы?

**Мои выводы:**

Спасибо за науку. Хорошая история дорогого стоит. Лучше уж помолчать, чем говорить о чем попало. Больше пользы будет. Не хлебом единым жив человек. Информация – тоже своеобразная пища. Пища для ума, пища для души. Пусть она будет приятной и полезной.

## **Ваши выводы, настроение, отклик:**

### **О магии слова**

Однажды пятилетний мальчик подошел к маме с широко открытыми глазами и произнес:

– Мне сегодня такой удивительный сон приснился!

– Правда? Ну, расскажи, – предложила мама, предвкушая услышать нечто необычное.

Мальчик задумался. В молчании он словно прислушивался к чему-то внутри себя, может быть, подбирал подходящие слова, и вдруг сказал, качая головой:

– Это надо смотреть.

Раньше на частые вопросы взрослых о том, что снилось, маленький мальчик отвечал, что не помнит содержание снов. Позже признался, что на самом деле просто не хотел ничего рассказывать. Так защищался от назойливых бабушек. Но не в этот раз.

### **Мои выводы:**

*Как сердцу высказать себя?*

*Другому как понять тебя?*

*Поймет ли он, чем ты живешь?*

*Мысль изреченная есть ложь.*

*(Ф. Тютчев)*

***Ваши выводы, настроение, отклик:***

## **Бабуся**

Во время очередного визита во Львов заметила, что многие дети обращаются к своим бабушкам грубо, называя их бабами. Ну что за обращение – баба? Это особенности украинского языка такие? Именно так называли дети представительниц старшего поколения в моем присутствии и не считали это зазорным. Но ведь есть украинское слово «бабуся».

Открыла «Словарь сути слов» основоположника научной Школы причинности профессора В. П. Гоча. Вот что там прочла:

«БА – вижу Бытие Абсолюта.

БАБА – Бытие Абсолюта без Абсолюта, бытие болота.

БАБА-ЯГА – старуха, являющая гадкое, не только колдунья.

БАБУШКА – проявляющая качества будущего Бытия».

Называя предметы или явления, людей, мы призываем те или иные силы, усиливаем те или иные качества. На что направляем внимание, то и оживляется. Своим названием мы словно припечатываем человека. И если человек соглашается, принимает название, то его качества начинают проявляться.

Человеку дана большая сила называть. Потому так важно быть осторожными с называнием. Мои друзья, изучающие теорию причинно-следственных связей, шутят: «Умная теща никогда не скажет «зять дурак», она скажет «пока еще дурачок».

Вспомнилась притча о назывании, рассказанная как-то моей давней подругой. Начинается она так: «Нечто лежит на свалке и не осознает себя, оно не может себя назвать. Идет человек, спотыкается об это Нечто и говорит: «Вот черт». Нечто стало чертом, потому что получило название. А раз черт, то и вести себя стало соответственно – пакости людям устраивало». Эта длинная притча далее повествует, как, проходя разные превращения, Нечто стало мужем и предусмотрительно стало носить беруши, чтобы другие названия не вступали в силу. «Однажды ночью супруга стала тормозить мужа. Увидев, что жена что-то настойчиво говорит, вытащил затычки из ушей. Услышал «тетеря ты глухая», превратился в тетерева и улетел в открытую форточку».

### **Мои выводы:**

Что же, разве нельзя называть наших близких иначе, нежели по имени? Думаю, можно, но делать это нужно как бы понарошку. Не припечатывать. Как дети играют. Беда взрослых – в чрезмерной серьезности. Но ведь однозначных ответов быть не должно, обязательно в жизни есть место тайне, некоторой недосказанности, иррациональному. Как сказ-

ки заканчиваются? На чем акцент делается? Сказка – ложь, да в ней намек... Чтобы не лишиться своих возможностей, нужно стремиться к правильному называнию. Если сомневаемся, лучше не торопиться называть, но дать возможность этому проявиться более полно.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Оно тебе надо?**

Беседуют сын-старшеклассник Игорь и мать Тамара на кухне. Сын спрашивает, что для нее значат понятия черной и белой магии. Какие, по мнению матери, действия относятся к белой магии, а какие к черной?

Мама: Ну, это просто, хорошие дела – белая магия, плохие дела – черная магия. К примеру, хлеб испечь, обед приготовить с любовью – это проявление белой магии, а всякие сглазы, порчи – примеры черной магии.

Сын: Ошибочное представление.

Мама: Почему?

Сын: Начнем с того, что нет четкой границы между черной и белой магией. Есть различные оттенки серой. Диапазон от черного к белому широк. Белая магия – это то, что ты делаешь для себя.

Мама: О, я думала, для других.

Сын: Белая магия – все действия, которые ты делаешь для

себя, и не имеет значения, хорошие или плохие эти поступки с точки зрения социума. Все, что ты делаешь для других, – черная магия.

Мама: Даже хорошие поступки, например, дружеская помощь?

Сын: Именно. Если делаешь что-то для другого за деньги – серая магия. Это, конечно, примитивный, упрощенный подход, но смысл тебе понятен?

Мама: Не совсем, объясни.

Сын: Делая что-то для себя, ты не влияешь ни на чью волю. Делая что-то за человека, ты не помогаешь ему усвоить приготовленные для него уроки. А дальше задачи будут усложняться. Принимая ответственность за другого, ты тем самым и часть его проблем на себя перетаскиваешь. Оно тебе надо?

### **Мои выводы:**

Любое действие – магия, так как ведет к преобразению.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Учитель – тот, у кого учатся**

«Мама, ты ведешь себя, как учитель», – возмущается как-то 11-летний сын. «Но я и есть учитель», – отвечает мать, не понимая сути замечания. «Есть большая разница между

«быть учителем» и «вести себя, как учитель», – уточнил сын. Ответ заставил мать призадуматься: слова не мальчика, но мужа.

Хотя еще с раннего детства на все материнские нравоучения сын отвечал примерно так: «Мама, хватит ругать, я все понял, я все знаю».

«Знать – значит делать», – отвечала мать шкоднику. – «Если ты не используешь знания на практике, значит, ты не знаешь, а всего лишь имеешь представление».

### **Мои выводы:**

Не сразу дети признают в родителях учителей, а родители – учителей в детях. Уверена, дети – не только жизненный проект своих родителей. Они становятся неисчерпаемым источником радости, друзьями, учителями, вдохновителями. Не они наСЛЕДники родителей, а родители СЛЕДуют за ними в познании мира и себя в этом мире.

«Хочешь научиться – стань учителем», – гласит народная мудрость. «Учите детей. Учитесь у детей». Продолжаю учиться не приносить в жертву ни один миг настоящего ради некоего славного будущего. Помню: лучшее, чему могут родители обучить своих детей, – показать на личном примере, как можно быть счастливым. Суть слова «воспитание» – питание. Накормить можно лишь тем, что имеешь.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

# Маленькие плачут сердцем

*Взрослые плачут слезами.*

*Взрослые плачут глазами.*

*Маленькие плачут сердцем,*

*Маленькие плачут жизнью.*

*Но если взрослый плачет, как маленький,*

*Значит, он и правда плачет.*

*(Марик, 4 класс, из книги М. Дымова «Дети пишут Богу»)*

Я считаю, что школьник должен решать задачи для школьника, а с задачами взрослых лучше знакомиться через игры. Есть определенные этапы развития, и у каждого уровня свои задачи. Иначе ноша может оказаться непосильной. Необходим опыт победы достижения целей от малого – к большему.

Помню историю, как одна мама, ругая восьмилетнего сына за провинности, апеллировала к тому, что он – мужчина, а поступки совершает, недостойные мужчины. Повторяла это неоднократно в разные моменты. Требования слишком высокие предъявляла к ребенку. Однажды сын поднял свои голубые глаза, влажные от слез, крепился что есть силы, старался не плакать и ответил, взывая: «Мама, я еще мальчик!». Меня от этой истории словно током ударило, представляю, каково было маме...

Как-то прочла фразу «Дети – жертвы родительских стремлений, родители – жертвы ответственности за детей». Пе-

чайно, когда речь заходит о жертве. Жертва – заложник своих комплексов. Почему бы нам не учиться относиться к воспитанию не как к жертве, а как к дару и новой возможности расти самому, помогая расти другим (в радости, согласии, в мире)? Многие соглашаются, что часто проблема – не в сути, а в отношении к ней. На первый взгляд, кажется, что проблем много, и закрывать на них глаза – значит обманывать себя и других. Но зачем закрывать глаза, ведь можно учиться! Теме воспитания следует уделять больше внимания на всех уровнях!

### **Мои выводы:**

Воспитываем новое поколение по устаревшим методикам. Кто и как воспитывает будущих матерей и отцов? Я прихожу иногда в школу к ребятам. Беседуем. Они открыты к диалогу. Но это капля в море. Многим родителям просто, увы, некогда воспитывать – все время уделяют вопросам выживания и поискам пропитания. Да что время, всю душу тратят на это, силы и способности.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

# Дети: о творчестве и желаниях

*Мама: Любимый, дорогой! Как дела?*

*Сын: Любимый. Дорогой.*

*\* \* \**

*Мама: Люблю тебя, сын!*

*Сын: Какие два слова лишние?*

*(Из переписки со взрослым сыном)*

## Не делай так больше

«Не делай так больше!» – сказал взрослый сын, когда мама Ольга напомнила ему об одной не очень приятной истории. Сын Юрий, как и его сестра, в школьные годы посещал музыкальную школу. Но в отличие от брата, дочка подолгу проводила время за пианино. А Юрия даже бабушка с дедушкой спрашивали иногда, умеет ли он вообще играть? На просьбы близких сыграть что-нибудь отвечал отказом. Мол, я сегодня уже играл, когда вы были на работе.

Побеседовав с учителем музыки, Ольга перестала волноваться по поводу того, что сын не штудирует гаммы. «Мальчик талантлив. Музыкантом не планирует быть. Пусть просто приходит на занятия. Программу выполняет, успевает все учить на уроках», – заверила маму учительница. Но когда до получения свидетельства об окончании музыкальной

школы оставалось несколько месяцев, Юрий вдруг стал прогуливать уроки. Первой об этом узнала бабушка. Увидела, как внук, выходя из дома, прятал ноты во дворе и отправлялся в центральный парк. Отсиживался там, затем с нотами возвращался в дом. В воспитательный процесс бабуля не вмешивалась, но информировать дочь о случившемся почитала необходимым. В очередной раз, желая прогулять занятия, мальчик был «пойман на горячем». Ольга сопроводила сына в музыкальную школу.

«Тебе повезло, что я этого не помню. Не делай так больше», – сказал выслушавший мамино повествование уже взрослый Юрий. «Больше не буду. По твоему мнению, я совершила ошибку, когда сопроводила тебя в музыкальную школу?» – спросила мать. Юрий спокойно ответил: «Ты бы совершила ошибку, если бы не использовала такую возможность на тот момент. А вообще есть только два способа заставить ребенка учиться: заинтересовать или запугать».

### **Мои выводы:**

Мне известны случаи, когда некоторые родители заставляли своих детей играть на музыкальных инструментах часами. Получив свидетельство об окончании школы, дети торжественно вручали документ родителям и больше не подходили к инструменту. О том, что Ольга сделала все правильно, она убедилась, увидев играющего на фортепиано сына после окончания музыкальной школы. Позже Юрий самостоятель-

но овладел игрой на гитаре. Спустя некоторое время приобрел скрипку и варган.

Этот случай напомнил историю из жизни моего сына о том, как школьная учительница часто беспричинно «нападала» на него и требовала, чтобы родители пришли в школу. Ситуация повторялась до тех пор, пока однажды сын не ответил: «Мать сказала, что ей все равно. В школу она не придет. Если Вам надо, можете сами прийти к нам домой». Учительница опешила и быстро переключилась на «воспитание» другого мальчика, жившего с ней по соседству. Отец того школьника реагировал жестко. Парню изрядно доставалось. Мой сын тогда солгал учителю, тем самым защитил себя, а быть может, и меня.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Любите рисовать?**

Люблю, но не умею. Слегка прикрыв глаза, вижу удивительные миры. В них много нежных оттенков. Нет ничего белого, черного, серого, коричневого. Формы округлые, текстуры мягкие. Нарисовать бы. Беру карандаши, мелки, краски, но на холсте все не то, все не так.

В раннем детстве сын не сомневался, что его рисунки удивительно красивые. «Я красиво рисую!» – утверждал, не спрашивал юный художник в разговоре со взрослыми. А те

лишь снисходительно улыбались, глядя на детские каракули, и поддакивали мальчику: «Конечно. Очень красиво».

Недавно сын объяснил: «Когда я рисовал море, я представлял его большим и настоящим. В своем рисунке я видел прекрасное море, образ которого всплывал в уме. Я не виноват, что взрослые этого не видели».

### **Мои выводы:**

Все дети талантливы, утверждал профессор психологии. Нужно лишь создать условия для реализации творчества. Человек взрослеет, но внутренний ребенок никуда же не девается. Никогда не поздно создать условия для реализации творческих проектов своему внутреннему создателю.

Безусловно, второго Пушкина или Моцарта не будет, да и слава богу. Но проявить себя в новом деле и стать мастером, уверена, при желании может каждый. Творите. Будьте свободны в своем творчестве. Не бойтесь показаться смешными, неловкими. Не начнешь – не научишься.

Трудно переоценить радость, получаемую от творения чего-то нового, неповторимого, пусть даже и по мотивам других мастеров.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## Украсила солнце

Однажды Яночка принесла из детского сада такой рисунок: в центре листа красовалось яркое большое солнце, на кончиках лучей которого были маленькие солнышки. Солнышки-детки напоминали маленьких букашек. Прошло несколько лет, прежде чем мама напомнила дочери о ее первых осознанных художествах, а заодно попыталась выяснить, почему на лучиках большого солнца дочь рисовала маленькие солнышки. Девочка незамедлительно ответила: «Я просто хотела его украсить».

Так просто. Оказывается, даже солнце можно украсить. Но что может служить лучшим украшением самому солнцу, нежели маленькие солнышки? Разве нужны слова, чтобы объяснять такие простые для одних и такие сложные для других понятия, как украшение солнца?

Не ищи совершенства в мире относительного. Нет предела совершенству.

### **Мои выводы:**

У меня тоже в каждом рисунке солнце. Пересматривала на днях детские фотографии. К сожалению, их не так много у меня. Одна из них вызвала улыбку. На снимке я в возрасте трех лет с двоюродным братом. Эта фотография тоже была украшена. Улыбнулась я своему первому собственноручно

нарисованному солнцу. Такое смешное. До сих пор добавляю этот образ не только в рисунки, но и в записи. Служебный блокнот пестрит ромашками, солнцами, тюльпанами и чайками. Любимая сказка – тоже о солнце. Да и родилась я в селе Воскресенское в воскресенье. Если верить астрологам, воскресенье – день, которому покровительствует Солнце. Мне же кажется, что солнце светит одинаково для всех. Да и у каждого внутри – свое солнце.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Наглый фрукт**

В первом классе детей попросили нарисовать дома фрукт. У Алены в детстве был новый гляцевый блокнот формата А5. Прошло уже более 50 лет, но она все еще помнит, как старательно пыталась нарисовать сливу и какой кривой она получалась. Аленка то и дело стирала изображение ластиком и рисовала снова. Когда уходила спать, на первом листе новенького альбома, затертого почти до дыр, красовалось нечто неопределенной формы фиолетового цвета.

Каким же было ее удивление, когда в школе, открыв блокнот, она увидела вместо фиолетового чуда настоящее произведение искусства – в центре листа красовалась идеальная слива безупречной формы и цвета. Очень реалистичное изображение, результат маминых трудов. Благие наме-

рения. Несмотря на это, помощь мамы девочка не оценила. Аленушка очень огорчилась. Для нее важна была ее слива. Столько усилий и времени потратила девочка на создание собственного шедевра. Если легла спать – значит, результатом труда была на тот момент довольна.

### **Мои выводы:**

Ребенку важны собственный опыт, собственное мнение, собственные переживания. Взрослые часто норовят сузить кругозор ребенка до обычной точки зрения. До собственной точки зрения. Хотя дети изначально открыты миру максимально.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Все возможно нарисовать**

Как-то рисовали с двенадцатилетней Агатой любовь. Рисовали пастелью без правил, интуитивно выбирая цвета. Рука сама выводила причудливые узоры.

– Стереотип сработал? – спросила Агату, когда в итоге девочка нарисовала сердце.

– Почему же стереотип? Образ такой пришел. Любовь ведь в сердце зарождается.

– Конечно.

Увидела на одном сайте флеш-открытку с такими бла-

годарственными словами: «Спасибо, что наполняешь мою жизнь своей любовью». Маленькая капелька дождя падала с неба в море, и на поверхности воды образовывалось сердце. Как только сердце на глади воды исчезало, следующая небесная капелька соприкасалась с морем, и легкие колебания волн образовывали новую форму сердца. Все это действие происходило под приятную медитативную музыку. Так мало слов, так мало образов, но так сильно кто-то воплотил благодарность, собрав в одно целое образ, слова, музыку и цвет.

Вспомнилась история знакомого художника. Будучи преподавателем рисования в школе, он периодически просил детей выполнять нестандартные задания. В один из дней предложил юным школьникам нарисовать любовь. Многие дети рисовали сердце, пронзенное стрелой, истекающее кровью. И только у одной девочки слово «любовь» вызвало другие ассоциации. Она нарисовала море и небо. По небу проплывали тучки, а море было укрыто небольшими волнами. Только вместо тучек и волн девочка нарисовала человеческие лица. Часть лиц-волн были с закрытыми глазами, они словно спали. Другие лица оказались пробужденными: открытые глаза, алые губы. Капельки дождя, которые падали из глаз небесных лиц, достигали глаз морских лиц, и в этот момент происходило пробуждение, рождалась любовь. У каждого лица, находящегося на небе, есть своя половинка на поверхности моря. Случалось чудо, когда маленькая капелька

объединяла их.

Рисовать можно все. А с прекрасными наборами для рисования процесс кажется волшебством. Я вот тюльпаны рисую с детства и деревья. Еще пробовала чашки расписывать. Мне подарили набор керамических кружек цвета слоновой кости. Сначала они показались мне безликими. Я стала их разрисовывать специальными красками. Рисовала долго, затем стирала рисунок, снова рисовала. В печь не торопилась ставить посуду для закрепления моего творчества. В конце концов несколько лет уже пользуюсь все теми же кружками цвета слоновой кости. Мне нравился процесс преобразования и возможность что-то изменить.

За время работы с чашками они впитали тепло моих рук, перестали быть безликими. Мне очень нравятся керамические изделия. Однотонная светлая чашка сегодня кажется очень выразительной. Кружка с потенциалом. Ее чистота невинная и трогательная. С возрастом мне все больше нравятся простые вещи, сделанные и подаренные с любовью.

### **Мои выводы:**

Вчера мое сердце впервые за долгие годы напомнило о себе. Паника и страх одолели меня на некоторое время. Понимаю, что физическое проявление боли – это уже сигнал к перемене. Сердце болит от недостатка любви, а еще от нарушения режима сна и отсутствия витаминов, недостатка физических упражнений. Правильное питание, здоровый сон,

положительные эмоции, чистые помыслы, способность отпустить старое и принять новое укрепляют наше физическое состояние.

Один старец сказал мне: «Целый день ты ходишь, работаешь, думаешь, видишь, слышишь, ешь. Все части тела работают на тебя – руки, ноги, глаза, уши, мозг. Они помогают тебе делать то или иное дело. А ночью, когда ты спишь, они отдыхают. Все они находятся в покое. Но есть одна часть тела, которая круглые сутки на тебя работает без остановки, – сердце. Поэтому, когда твое сердце чего-то желает, не обижай его, дай ему, что оно хочет».

Каждый случай уникален и неповторим. Слушайте свое сердце. Оно точно знает, почему ему больно именно сейчас.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Рисуйте с любовью**

У ведущей онлайн-курса по рисованию спросили, как она будет оценивать выполненные участниками задания. Каковы критерии оценивания работ?

– Есть только один критерий, – ответил мастер, – это уровень любви. Рисуйте с любовью. Любовь всегда просматривается в рисунках.

**Мои выводы:**

Если ты умеешь ходить, значит, ты умеешь танцевать. Если ты умеешь говорить – ты умеешь петь. Если ты умеешь писать – ты умеешь рисовать. Танцуй. Пой. Рисуй. Испытай радость от того, что ты делаешь с любовью. Все ограничения – только в голове. Испытай свободу через творчество. Никто другой так не танцует, не поет и не рисует. Прояви себя в творчестве. Ты свободен.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Для любителя сойдет**

Продолжительное время вечерами Людмила создавала живописные открытки. Она наслаждалась новым хобби. Покупала для этого специальные кисти, краски, карандаши. Не придерживалась единой техники и методики. Сюжеты подбирала спонтанно, по настроению. На рабочем столе с каждым днем добавляется новый элемент для творческого процесса. Рисовала, что нравится, по мотивам уже существующих произведений известных и малоизвестных работ, найденных в Сети. Уменьшала оригинальное изображение до размера открытки, добавляла свои элементы, подавала сюжет на свой манер. Этот процесс не был бездумным копированием, скорее напоминал творческую медитацию. Ей нравились тактильные ощущения от взаимодействия с бумагой разной текстуры, с кисточками, баночками красок, линера-

ми, маркерами.

Первые свои творения Людмила дарила коллегам. Реакция на рукотворные подарки оказалась для нее неожиданной. Люди начинали улыбаться, а глаза их сиять. Никто не сказал, что техника ее картинок несовершенна. Очень быстро открытки стали называть картинками с настроением, живыми картинками. Если бы Люда не показала первые работы коллегам, возможно, ее новое увлечение быстро прошло бы, как и многие другие. Но она увидела, как взрослые дяди и тети становились похожими на детей, радуясь и улыбаясь простым и теплым сюжетам, изображенным на бумаге.

– Эта девочка на качели похожа на мою дочь, она также кота держит на коленях, качаясь.

– И моя принцесса любит мерить мамины туфли.

– А этот грустный кот напоминает мне мужа. Военная мобилизация его не радует.

Неловко начинающему художнику было показывать свои работы мастерам других направлений. Но, по факту, именно мастера хвалили ее творения больше других. У многих наивные работы Людмилы пробуждали желание вернуться к своим серьезным увлечениям.

Презентация работ на местной выставке стала еще одним испытанием и поводом для радости. Люда наслаждалась преобразованием взрослых скучных лиц и настроений в радостное сияние глаз и улыбок, безынициативности – в желание творить.

Младшая сестра Людмилы как-то в разговоре сказала маме, что Люся хорошо рисует, что ее картинки завершённые, с настроением. Мама приятно удивилась, порадовалась такой новости. Но когда при случае старшая дочь передала маме для просмотра пачку готовых открыток, та без всяких эмоций молча их пролистала и спокойно отложила в сторону. Трудно было понять мамину реакцию, и Людмила спросила прямо: «Ну как тебе?». «Для любителя сойдет», – ответила мама, ставшая самым строгим критиком. Дочь улыбнулась такому искреннему ответу. Ей была понятна причина. Мама – сторонник реализма. В нарисованных Люсей сюжетах его мало, мягко говоря. Услышав, что дочь хорошо рисует, мама решила, что у нее вдруг «открылся талант» и она может создавать «настоящие картины». Если другие люди ранее недооценивали Людмилу и потому удивлялись новой способности, то мама явно переоценила ее способности к изобразительному искусству.

Разве плохо, когда родители думают о своих детях хорошо? Мама вовсе не разочаровалась: «Ты молодец. С чего-то надо начинать, – вдохновляла Люсю, уезжая. – Будешь рисовать, и кто знает, может, однажды я сяду, и ты изобразишь меня на холсте».

Через полгода регулярных занятий Людмила срисовала мамин образ с ее любимой фотографии, сделанной более сорока лет назад. Нарисованную старшей дочерью маму узнали даже друзья Люсиных детей, которые не могли видеть ее

маму молодой. В общем, для любителя сойдет.

### **Мои выводы:**

Да, я любитель! Люблю жизнь, люблю открывать новые горизонты, новые возможности, делать то, что приносит мне радость. Это наполняет мой колодец живой водой. В радости сила непобедимая! Быть любителем здорово!

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Когда-нибудь я обязательно стану счастливой**

Непродолжительное общение с продавцом, милостивой девушкой лет тридцати, не оставило меня равнодушной. Собеседница казалась очень уставшей и невеселой, поэтому я и полезла в сумку за так называемым лекарством от грусти – нарисованными накануне открытками в стиле «наивное искусство». Чаще всего реакция людей, просматривающих рисунки, походила на умиление. Однако Ларисе забавные сюжеты радости не добавили. Напротив, казалось, она становилась еще грустнее. Вскоре девушка произнесла: «Я тоже хорошо рисую. Надеюсь, когда выйду на пенсию, смогу заниматься любимым делом». И вернулась за прилавок с напитками.

Что мне оставалось делать – пожалеть, посочувствовать,

вдохновить? Ничего из перечисленного я не сделала, ушла в размышлениях домой. По пути домой я благодарила людей, ситуацию, жизнь за осознание ценности настоящего момента. Понимание того, что мы изначально счастливы и не обязаны приносить в жертву настоящее ради возможного, более прекрасного будущего.

Женщина с грустными глазами напомнила мне пересыхающий источник. В жизни на все можно найти время. Было бы желание. Главное – расставить приоритеты. Заниматься любимым делом – это не только приятно, но и полезно.

### **Мои выводы:**

Как же полезно открывать для себя новые горизонты! Заметила, что заниматься творчеством мне хочется исключительно в добром расположении духа. Делаю это с ощущением тихой радости. Невольно процесс превращается в своеобразную медитацию: покой в движении. Мои работы несовершенны, но все они теплые, сделанные с любовью.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **«Не жалуйся!» – дети знают**

Правило «не жаловаться» я усвоила давно. Спасибо маме, наказывавшей нас с братом в детстве за жалобы в адрес друг друга, индийскому физику-философу Махариши и русским

народным сказкам. Однако я долгое время возмущалась по поводу сказки «Морозко». Чему она учит? Дед морозит девочек по очереди и спрашивает, тепло ли им. «Хорошая девочка» врет, говоря, что тепло, а «плохая девочка» честно признается, что испытывает холод. Сказка учит не жаловаться.

Недавно маленькая Маринка раскрыла мне секрет, почему нельзя жаловаться: «Бог может услышать, что тебе плохо, и захочет показать, как на самом деле может быть плохо. Вместо жалоб говори о хорошем. Господь услышит, как тебе хорошо, и захочет показать, как может быть еще лучше».

### **Мои выводы:**

О чем обычно мои молитвы? О здоровье и благополучии близких, о процветании дел. Создав нас по своему образу и подобию, Господь дал нам все. Осталось научиться всем этим пользоваться. Есть лишь одна молитва, заслуживающая внимания Всевышнего, – благодарственная. Понимая это, перестану ли я молиться о благополучии и здравии родных и близких? Однозначно нет.

Недавно в Интернете встретила мультфильм «И Бог сказал: «Нет!»». Рекомендую посмотреть. Вот цитата: «Я попросил Бога вылечить мою знакомую, и Бог сказал мне «нет». Он сказал, что терпение – результат испытаний. Его не дают, его заслуживают».

Временами я не знала, чего хочу, но точно знала, чего не

хочу. Однажды решила конкретизировать желание – описала его максимально точно. Но это палка о двух концах. Другая крайность. Важно знать, чего ты хочешь, но не стоит так сильно конкретизировать. Ведь желания рождаются сегодня, а реализуются в будущем. Время течет, все меняется. Меняемся и мы. И то, что мы страстно желали неделю, месяц или год назад, может вызвать сегодня в лучшем случае улыбку.

Часто, влюбляясь, человек мечтает провести с объектом любви всю оставшуюся жизнь. Но если представить, что наши желания мгновенно исполняются и мы женимся с тем, кого любили в 16 лет, то становится немного страшно. Не смешно. Кем стали те мальчики и девочки, без которых мы не представляли своей жизни в юности?

Теперь, когда я чего-то желаю, предпочитаю не слишком конкретизировать. Очерчиваю лишь суть, предоставляя возможность Вселенной для сотворчества. Эффективность достигается из целенаправленности. Заявляя о желании, отпускаю его и открываю ладонь для хлопка.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Никогда не поздно**

Мне очень нравится акварельная живопись. Акварель ассоциируется у меня с проявлением радости и божественного присутствия через воду. Нет четких очертаний. Нет яр-

ких красок. Так тонко и трогательно. Таинственно и увлекающие. Медитативно. Жалко, я так и не освоила этот язык. Но я не оставляю желания подружиться с этой прекрасной техникой.

Недавно меня спросили, предрасположена ли я к музыке. В детстве я мечтала научиться играть на фортепиано. Но музыкальную школу в нашей местности открыли, когда я уже заканчивала среднее общеобразовательное заведение. Конечно, никто мне не купил бы пианино, но вот баян в нашем доме появился. И за год обучения в музыкальной школе я успела пройти программу и успешно сдать экзамены за два класса. Моя двоюродная сестра играла на скрипочке, брат на трубе. Но из всех музыкантов-родственников и подруг по музыкальной школе я была единственной, кто обожал математику. Говорят, между способностями к музыке и математике – прямая связь. Возможно, именно поэтому музыка давалась мне легче, чем другим детям. Меня считали талантливым ребенком еще и в рисовании. Но в юности я не стала развиваться ни в одном из этих направлений. Мои дети просили меня не петь, когда я им помогала уснуть колыбельными.

Лишь спустя много лет, когда я стала бабушкой, вернулась к любимым занятиям. Взяла в руки кисти и мольберт, стала посещать музыкальные мероприятия. Я давно осознала, музыка – не только в концертных залах, она повсюду. Я не воссоздаю ее, я слушаю и наслаждаюсь музыкой дождя, пес-

ней ветра, звоном детского смеха. Мой любимый внук при каждой возможности играет для меня на всех инструментах, которые есть в доме, игрушечных и настоящих. Мы вместе поем. Музыка нас сближает. Иногда у меня рождаются песни, мелодию которых напеваю дочери, а она переводит все в ноты. Я слишком легко отношусь к подобного рода занятиям. И если бы не дочь, многое из написанного мной кануло бы в Лету.

### **Мои выводы:**

Говорят, более трети лауреатов Нобелевской премии помимо литературы занимались еще и живописью, театром или танцем. В мире много интересных занятий, которые питают наши души и делают наши жизни ярче и краше. Не стоит ждать пенсии, чтобы начать заниматься тем, что нравится. А что касается признания, то улыбки и радость окружающих для меня уже являются наградой. Многие говорят: «Пытался, а научиться так и не вышло». Суть слова «пытаться» – попытка любовью. Не пытайтесь, берите и рисуйте. Получите удовольствие от процесса.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Никто и не ожидал**

Разве я могла подумать, что подаренные дочкой заготовки

для открыток и оставленные ею летом итальянские пастообразные краски станут началом моего нового увлечения? Вот уже несколько лет я рисую открытки и пишу картины в стиле «наивная живопись». Хитрый ход для новичка. Мне очень нравится это направление в живописи. Против, Мацик, Гапчинская, Янин, Паркинсон (Таша), Бель – отдельные работы этих мастеров мне хотелось воссоздать на открытках и мини-полотнах в первую очередь.

У каждого художника свой почерк. Я узнаю работы любимых мастеров. Хотелось бы и мне иметь свой почерк. Наверное, он у меня есть, но увлечение мое состоит не в создании новых образов и тем с помощью кисти и полотен. Не знаю, хорошо это или плохо, но пока я работаю с тем, что уже сотворили до меня другие. Я никогда наперед не знаю, какую известную работу буду трактовать на свой манер. Я просматриваю форумы в поисках созвучного моему состоянию и настроению на данный момент. Затем начинается медитация. Я не рисую копии. Перепевают же песни. Вот и я не срисовываю, а перерисовываю. Я «рисую по мотивам», потому как могу добавить другие краски и не воспроизвести какие-то детали. Коллеги умиляются, порой мои работы им нравятся больше оригинала из-за цветности. А может быть, мои работы нравятся друзьям и потому, что с ними приятно контактировать. Мы не только смотрим на картинки, но и водим по ним пальцами. Делаем это с превеликим удовольствием. Картины известных художников далеко, а мои холсты и от-

крытки можно лицезреть воочию. Я влюбилась в процесс, мне нравятся кисти и краски, холсты и прочие принадлежности художественные.

«Почему занятие стремительно переросло в хобби?» – спросите вы. Во-первых, наличие качественных натуральных материалов пробуждает желание рисовать. Во-вторых, реакция моих друзей, родственников, соседей на просмотр моих творений меня не оставляет равнодушной. Все они преображаются на пару минут, улыбаются и умиляются. Комментируют. Ассоциации на одно изображение у всех различны, но почти у всех пробуждается внутренний ребенок. Коллеги просят показывать им новые работы. Вот я и рисую/пишу практически каждый день – для себя и для тех, кому это интересно.

Есть еще один секрет, почему я продолжаю этим заниматься, – все принадлежности для творчества находятся на виду и под рукой. Трудно пройти мимо. Магнитом тянет. Никто из знакомых не ожидал, что у меня такое хобби появится. Кое-кто из них недавно и сам приобрел кисти, краски, полотна.

Особое восхищение у моего окружения вызывают рисунки котов. Думаете, кошки – это просто кошки? Английский писатель и публицист Даниель Дефо писал:

*«У кого есть кошка, тот может не бояться одиночества».*

Просматриваю периодически работы художников в руб-

рике «Наивная живопись», довольно часто встречаю образы ангелов с котами, чаще с черными. Меня заинтересовала эта тема. Пошла с запросами в Интернет. Согласно одной из французских легенд, кошка является единственным живым существом, получившим право запомнить обратную дорогу в Эдем после изгнания из райского сада Адама и Евы. Позже она якобы воспользовалась своим знанием и привела к райским вратам Иакова.

Еще одно предание гласит, что когда Дева Мария родила Иисуса, в хлеву было очень холодно, и Новорожденный дрожал и плакал от стужи так, что Мать никак не могла успокоить его. Откуда ни возьмись, пришла кошка, легла рядом с Младенцем, согрела его и успокоила своим мурлыканьем, так что вскоре Божественное Дитя мирно уснуло. В благодарность за этот благородный поступок Мария поместила на лбу у доброй кошки первую букву своего имени – «М». Поэтому долгое время большим почтением и уважением пользовались кошки, у которых на лбу была особая метка в виде буквы «М». Это считалось свидетельством божественной награды.

В восточнославянской традиции также считалось, что кошки не способны осквернить ни одного дома – ни человеческого, ни Божьего, поскольку славятся просто маниакальной чистоплотностью.

**Мои выводы:**

Мир один, он такой, какой есть, но видят его все по-разному. Изображают тоже.

**Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Ma-Tilda**

Спасибо внуку за радость творчества. Стоило мне узнать о новом статусе дочери, внутри меня что-то изменилось. Словно зернышко проросло, получив желанное тепло и свет. Свет пролился еще на один талант – создание текстильных кукол. Некоторые коллеги удивляются такому занятию и говорят о своей несостоятельности в данном виде деятельности. Но разве прежде я и сама знала, что могу творить мягкие игрушки, а еще раньше – рисовать?

Новое увлечение захватило меня целиком. Даже фильмы не могу смотреть одновременно с процессом создания кукол. Текстильное чудо рождается в тишине. Прекрасная медитация получается. Не один раз она заканчивалась в 4 утра. Вошла в поток, как говорится. Состояние умиротворения и тихой радости порождает сие творческое занятие. Заметила, работы, выполненные по доброй воле, энергетически отличаются от выполненных для продажи. В потоке – не то, что на поток. Ma-Tilda – бренд моих кукол ручной работы. Дочь придумала. Словно через огромные расстояния слышала, как я с любовью обращаюсь к новорожденной экологиче-

ской игрушке – привет, Тильда-Матильда! А магазин я решила назвать Bababuba, представляя, что так меня будет называть мой маленький внук.

Звучный ник – Босс мафии. На аватарке – гора мышц. В ленте много фотографий, подтверждающих статус главаря, где он с сигарой или пистолетом в окружении роскоши или в экстремальных ситуациях. Именно такого человека меньше всего ожидала увидеть в своих подписчиках на одном из популярных ресурсов Интернета. Оказывается, наивная живопись и текстильные куклы умиляют даже «мафиози». Первый комментарий под фотографией моей очередной Matilda был от того, кто хочет казаться другим. «Красотка», – написал он под фотографией куколки в украинском национальном убранстве. Ничто человеческое не чуждо любому человеку.

### **Мои выводы:**

Многие мои игрушки разошлись по миру, обрели новых хозяев. Я этому очень рада. Радость творчества трудно переоценить. Возможность делиться этой радостью с другими вдвойне приятнее. Любое творение будет казаться идеальным, если оно сделано с любовью. Мне кажется, каждый человек просто обязан уметь что-то делать собственными руками. Иначе он сам себя обделяет.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

# Взрослые: о дружбе, любви и семье

## Якорь – символ семьи?

*Клиент (на приеме у психолога): Я ничего не могу с собой поделатъ – я слишком ревную. Понимаю, как это плохо, как недостойно, но не могу ничего поделатъ. Посоветуйте, как быть? Что мне надо делатъ?*

*Психолог: Продолжайте ревноватъ, значит, Вы еще не знаете, насколько это плохо...  
(Анекдот)*

Если море – символ жизни со всеми страстями, и корабль – символ человека, то почему бы якорю не быть символом семьи? Раньше этот образ вызывал у меня неприятные ассоциации. Якорь – то, что не дает двигаться, держит на месте. Но, услышав на днях интервью одного актера, прожившего бурную, полную приключений жизнь, я решила пересмотреть категоричность в своих суждениях. Актер сравнил свою семью с якорем.

Сколько бы ни ходил корабль по морям и океанам, периодически он нуждается в остановках для пополнения запасов воды, провианта, ремонтных и восстановительных работах. Благодаря якорю корабль может остановиться там, где ему нужно, и настолько, насколько надо, в нужное время. Отдых

нужен для восстановления сил, чтобы снова отправиться в путь навстречу новым открытиям и приключениям. Представьте себе корабль без якоря, который волны бросают от берега к берегу. Так и разбиться можно, налетев на скалы, и скорее рассыпаться от износа.

А вспомнила я это интервью, слушая рассказ сестренки о случайном знакомстве с человеком, напоминающем мне дрейфующее плавающее средство без якоря. Порядком поизносился мужчина – ни семьи, ни детей, ни карьеры. Меняет города, меняет род занятий. Свободен от всего, только нет радости в такой свободе. Превращается постепенно в истеричного, ворчливого старика. И рад бы прибиться к берегу, да вот бросить якорь за борт не может, за отсутствием такового.

### **Мои выводы-вопросы:**

А что значит семья для вас? Мешает личностному росту или помогает? На что похожа семья? Какие ассоциации вызывает это слово? Какие образы всплывают при назывании? На что похоже?

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Выбираться из окружения или сдаться – каждый решает сам**

После продолжительной разлуки друг сообщает товарищу, что встретил замечательную девушку. Она окружила его любовью, заботой, лаской, вниманием. «Что ты об этом думаешь?» – поинтересовался у собеседника. «Думаю, как ты из этого окружения будешь выбираться», – ответил друг.

В моем близком окружении есть удивительная пара. Они прожили вместе не один десяток лет. Все это время сохраняли мир и согласие в доме и в отношениях. Внешне кажется, что эта пара может служить эталоном для других. На вопрос о секрете счастливой и долгой супружеской жизни женщина ответила: «Мужа нужно максимально окружить любовью. Подавая кофе, приговаривать «твой любимый», подавая тапочки, напомнить: «твои любимые». Пусть у него будет любимое место за столом, любимая расческа и прочее. Мужа всегда тянет в дом, где столько любви».

Когда однажды я пригласила супругов зайти в кафе, мужчина отшутился, заявив, что кушает исключительно из рук жены. Я улыбнулась такой шутке. Но, как оказалось, в каждой шутке лишь доля шутки. Так случилось, что однажды подруге довелось уехать в другую страну в очень важную и длительную командировку. Перед отъездом женщина приготовила еды любимому мужу на полгода вперед! И это не

шутка. Я видела расфасованный плов, которым была забита морозильная камера. Там еще и пельмени в пакетиках были, сделанные с любовью, естественно.

Полгода разлуки муж провел тяжело, трудно было уснуть без любимой жены. В следующей поездке супруг сопровождал свою вторую половинку. Вот такой симбиоз получился – два в одном. «Две половинки одного целого». Пользоваться ли рецептом долгой и счастливой жизни от моей хорошей знакомой, сдать ся или выходить из окружения – каждый решает сам. Чтобы вы ни решили, решение будет правильным. Ибо оно ваше решение, принятое по доброй воле, осознанное.

### **Мои выводы:**

Главное – любить и быть любимой.

### **Ваши выводы, настроение, отклик:**

## **Любимая чашка**

Вечером муж предупредил супругу, что работа над длительным проектом успешно завершена, а потому завтрашний день можно официально считать выходным. Жена с облегчением вздохнула. Так давно мечтала утром проснуться без будильника. Ведь даже в выходные надо было кормильца завтраком накормить, галстук подать, к двери проводить.

Но привычка – вторая натура. В отличие от сладко спавшей супружницы, муж по обыкновению проснулся рано. Умылся, привел себя в порядок и отправился на кухню готовить кофе. Потянулся рукой к полке и замер. Взгляд растерянно блуждал по различным упаковкам и банкам. «Дорогая, какой кофе я люблю?» – с таким вопросом отправился в спальню. Старался быть максимально вежливым. Слегка коснулся плеча и чуть слышно прошептал свой вопрос жене на ушко. Получив ответ, сразу отправился реализовывать намеченный план – варить кофе. Насыпал порошок в турку, залил водой и снова остановился. Через пару минут в спальне жена сквозь дрему услышала: «Милая, а я люблю кофе с сахаром или без?». После третьего вопроса: «А сколько ложечек сахара я люблю?» – жена собралась уже подняться с постели, чтобы самой сварить злосчастную чашку кофе, но муж активно возражал: «Что ты, что ты, я сам все сделаю. Отдыхай, любимая». И на цыпочках удалился из комнаты.

Женщина некоторое время лежала, напряженно прислушиваясь, в ожидании возвращения нежного монстра. Ей казалось, что время начало замедлять ход, и она медленно погрузилась в сон. Вскоре к постели снова виновато приблизился муж с очередным вопросом: «Где моя любимая синяя чашка?» Ну не мог он себе позволить выпить кофе из нелюбимой чашки! Терялся смысл всего происходящего. Взъерошенная жена подорвалась с постели, не набрасывая халат, быстрым шагом прошла на кухню. Резким движением сняла

чашку с полки и громко поставила ее на стол.

# 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.