

Джейн Бабкина



ШАГОВ

назад

жить

ЗАНОВО

доказаны
на личном
опыте

Перезагрузи жизнь и получи доступ к сча

18+

Евгения Бабкина

9 шагов начать жить заново

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Бабкина Е. С.

9 шагов начать жить заново / Е. С. Бабкина — «ЛитРес: Самиздат», 2017

Падения, неудачи, поражения случаются со всеми. И они бывают разными по своей силе. Иногда такими, после которых сложно оправиться, подняться, морально восстановиться и продолжить ЖИТЬ, а не существовать. Мне знакомо это — и глубокое отчаяние, и чувство беспомощности, и страх перед тем, что же со мной будет дальше, и желание, чтобы кто-нибудь помог со всем этим справиться. Мои 9 шагов — это практический опыт, как побыстрее оправиться от нокдауна в жизни, стать сильнее чем прежде и снова радоваться и быть счастливым. Изображение lovepik бесплатное использование.

Предисловие

У каждого случаются падения, неудачи, удары, потери, испытания, словом, трудные времена. Как оправиться от нокдауна, подняться и продолжить ЖИТЬ, а не существовать?

В основу этой книги легла моя личная история, история одной трагедии, перевернувшей всю мою жизнь. Находясь в глубочайшем шоке и стрессе, будучи переломанной с ног до головы, я тем не менее хотела из этого выбраться и снова ощутить вкус радости и счастья. Я мечтала, что настанет день и мой "ад" закончится, и в моей жизни снова начнется светлая полоса. В это не очень верилось, но этого хотелось. Я прошла путь от глубочайшего отчаяния к полнейшему счастью. Это опыт, который сделал меня сильнее, который изменил мою жизнь к лучшему, хотя для этого не было никаких предпосылок. Я хочу поделиться этим опытом. Моя задача только поделиться. Воспользоваться им и последовать по шагам, которые вытащили меня из шока, сильнейшего стресса и едва не начавшейся депрессии, или нет – решать самостоятельно каждому.

В эффективности этих 9 шагов у меня теперь нет никаких сомнений, потому что каждый шаг я протестировала на самой себе и своей жизни. Они сработали на 100 процентов. Для меня лично эта книга – тоже доказательство их правильности.

Из этой книги вы узнаете, что помогло мне оправиться от удара судьбы и начать свою жизнь заново. Надеюсь, это поможет и другим в их трудные времена.

Я старалась писать простым, понятным языком доступным для понимания каждому.

Мы только на первый взгляд кажемся очень разными. На самом деле мы все хотим примерно одного и того же. И в этом я тоже убедилась.

Я обращаюсь к той общей части во всех нас, которая может называться по-разному, но суть ее неизменна – человечность. У нас один Создатель, и в каждом из нас есть темная и светлая сторона. Светлая сторона – это частица Божественного. Темная – это поле битвы за нас. И пусть Божественная частица может быть очень глубоко спрятана, но она есть в каждом.

Идея счастливого и совершенного общества – это общение и отношения построенные этой самой Божественной искрой (частицей) в нас. Ее пробуждение и выдвижение на первый план и есть задача каждого из нас. Эта небольшая книга – мой вклад в выполнение этой задачи. Помогая другим, мы помогаем себе.

Глава 1 История одного падения или дорогой урок.

Упасть можно не только с физической высоты, допустим, с какого-то этажа или скалы, упасть можно и с вершины власти и с вершины успеха, и с вершины славы. Падение с высоты – это провал в другую реальность, отличную от той, к которой человек привык. Это падение в эмоциональную яму. История знает немало падений всех видов. В моем случае это было не одно падение – падение с реальной высоты (около 12 метров), падение с высоты успешности и благополучия, падение с высоты физического здоровья и падение с высоты духовной. Тотальное падение.

Естественно, падение с физической высоты повлекло предсмертное состояние – состояние комы 3 степени. Когда одной ногой уже в могиле. Произошло чудо, из комы я вышла. Но тело было полностью сломано: сломаны две руки, две ноги, пальцы ног, бедро, лицо (челюсть, скулы, нос). Кости были раздроблены. На мне не было живого места. Но что удивительно, все внутренние органы были в полном порядке. Именно этот факт врачи назвали невероятным чудом. Если бы еще и внутри все было разорвано, то, вероятнее всего, это был бы летальный исход. А так, "поломки" были только внешними, хоть и серьезными. После выхода из комы врачи взялись за сборку моего тела. Я в шутку называю это "ремонт". Если машина попадает в аварию, ей всегда требуется разной сложности ремонт и восстановление. Выжить я выжила, но тело было непригодно ни для чего. Примерно 2 месяца ушло на "сборку", каждую неделю новая операция. Вся в гипсе, неподвижная, навечно изменившаяся и телом, и лицом и своим

внутренним настроением и состоянием. Из стройной, сильной, красивой девушки я превратилась практически в инвалида, который не ходить, ни сидеть не может. Это такой удар, от которого нелегко оправиться. Я долго даже не могла поверить в случившееся. Мне казалось, что это просто плохой сон, что я вот-вот проснусь, и все будет как раньше. Но сон не заканчивался. Он был реальностью, в которую не хотелось верить.

В прошлом остались 10 сантиметровые каблуки, горные лыжи, коньки, ролики, велосипед, пробежки, поза лотоса, активная и насыщенная жизнь, и многое, многое другое. Теперь речь могла идти только о том, буду стоять и хоть как-то ходить или нет, буду говорить и понимать происходящее или нет. Мечты, планы, амбиции – все было не просто отодвинуто на задний план, все было как будто стерто или похоронено.

Первое время после выхода из комы я с трудом понимала и могла говорить. Из-за полностью сломанной челюсти я не могла ничего есть, только пить через трубочку. Я стремительно теряла вес. Я находилась на сильных обезболивающих в шоковом состоянии. Прошлое осталось позади, а впереди ждала пугающая и еще больше шокирующая неизвестность. Что делать в таких ситуациях, как выкарабкаться, как не пасть духом – все эти вопросы были не просто актуальны для меня. Ответы на них были жизненно важны.

Я не могла спать. Я время от времени была в полусонном состоянии, но провалиться в глубокий сон не могла. Состояние зомби, когда дико хочется отдохнуть, но этого сделать не можешь. Выписанные снотворные через неделю еще больше усугубили мое состояние, и я от них отказалась.

Слава Всевышнему, он послал мне талантливейших врачей, которые "собрали" меня по кусочкам. Шурупами, гвоздями все скрепляли по очереди. Бедро спасти не удалось, его заменили. Никаких прогнозов они не давали. Только говорили: "Дай Бог, все будет хорошо!" и все. Я была в вакууме, в шоке, в полной неопределенности и неизвестности. Никто мне не говорил ни как долго я буду в больнице, ни буду ли я ходить, ни сколько потребуется времени на восстановление, ни сколько еще операций потребуется – ничего. Сравнить я это могу только с тем, когда Корабль оказывается в открытом море в сильнейший шторм. Выдержит ли корабль шторм, будет ли он исправен, выживет ли экипаж, когда закончится шторм, найдут ли они снова берег – все эти вопросы остаются какое-то время без единого ответа. И ничего не остается, кроме как ждать. Ждать, ждать и еще раз ждать.

Госпиталь стал для меня моим временным пристанищем, моим домом, где прошли мои самые тяжелые минуты и часы. Но он был и местом, где было открыто столько всего нового, что хватило бы на несколько лет. Интенсивность всего – операций, процедур, эмоций была просто сумасшедшей. Хирург дал мне прозвище "Феррарри", потому что на его памяти не было столь сложного случая и столь быстрых темпов. Все должно было проходить быстро. Медлить с операциями по сборке моих костей было нельзя. И восстановление должно быть в кратчайшие сроки, иначе будет поздно. Но как? Мы ведь живые и понятие боль – это не просто звук. Нет слов описать все болевые пороги, что мне довелось пройти. Врачи старались подбадривать, но я видела в их глазах страх и неуверенность.

Все пребывание в больнице можно разделить на две составляющие: "ремонт" физического тела – операции и личностную трансформацию – то, что происходило в голове и душе. Два параллельных процесса. Когда работали с физическим телом, душа и сознание были на перерыве. Оставляли физическое тело передохнуть, начиналась работа с нематериальными субстанциями, потому что мыслительный процесс не останавливается. Разные эмоции, вопросы, мысли, страхи.... от этого никуда не убежать.

На то, чтобы просто прийти в себя после операции, очнуться от 3-4 часового наркоза и начать соображать, говорить требовался день – два, а через 3-4 дня меня начинали готовить к следующей операции. И вот в эти паузы между операциями происходили операции на душе и сознании. Было ощущение, что я нахожусь в операционной непрерывно. Физический и

психологический аспекты состояния человека взаимосвязаны. Но описывать их одновременно сложно. За тело в тот момент отвечали врачи, от меня требовались некоторые усилия, но главное было в их компетенции. А вот за свое психологическое состояние отвечать должна была я, и только я. И тут был такой ШТОРМ. Жизнь поначалу казалось конченной. Выжить то я выжила, но что за жизнь меня ждет?

В госпитале я провела 86 дней. Врачи меня собрали поставили на ноги и заставили сделать первые шаги при помощи ходунков. Остальное, они сказали ,зависит от меня. Все, что они могли, они сделали. Эстафету от хирургов, меня оперировавших, приняли физиотерапевты, чьей задачей было помочь мне начать заново ходить. После операций начался другой "ад" под названием "физиотерапия". Необходимо было попытаться согнуть колени и согнуть-разогнуть руки, потому что после "сборки" и гипса, мышцы были атрофированы и суставы потеряли подвижность. Руки, ноги есть, но выполнять свои функции они не могут. Сильнодействующих обезболивающих ,как после операций, уже быть не могло, поэтому болевой порог изменился. Я уже не могла терпеть зашкаливающую боль. И врачи советовали, дабы не "убить" почки, поменьше принимать любых обезболивающих. Физиотерапия растянулась еще на один год. Я смогла начать заново ходить и даже плавать. Врачи безоговорочно называют все, чего я достигла, невероятным чудом . Но мне хотелось невозможного – быть как раньше и делать все как раньше, словно ничего и не случилось. Понимаю, что это не возможно, но мне до сих пор этого хочется.

Нахождение в госпитале – это один отрезок жизни, это одна отдельная жизнь. Физиотерапия – это другой отрезок времени и другая отдельная жизнь. Но сквозь все отрезки жизни проходит наша внутренняя жизнь. По опыту я теперь знаю, что она намного важнее всего внешнего. И именно происходящее внутри делает вас либо счастливыми, либо несчастными.

Я кратко описала, что случилось с моим телом, но главным было то, что происходило внутри меня – в моей душе и с моим сознанием. Как я теперь знаю, подобное происходило со всеми, кто оказывался в тяжелой ситуации. У всех были эти параллельные процессы – внешний и внутренний. Что-то происходило в физическом мире и с физическим телом, но куда сильнее, мощнее, интенсивнее шли процессы внутри – в сознании, в душе. Например, девушку бросил парень, предала лучшая подруга, к которой ушел парень; от этих ударов она провалила экзамены, набрала тридцать лишних килограммов – это внешний мир, а в ее внутреннем мире – падение самооценки, обида, раздавленность, крушение надежд и веры , страхи. Это тоже своего рода падение – падение в эмоциональную яму, из которой не так легко выбраться.

Реанимировать , восстанавливать нужно не только тело. Восстанавливать нужно внутренний мир. И без проведения определенных "операций", определенной "физиотерапии" души и сознания, вернуться на прежнюю "высоту", с которой рухнул , вряд ли удастся. Можно надолго остаться в яме, так и не поднявшись. Тем более не возможно будет, брать новые высоты. Все внешнее для человека станет вторичным, потому что первичное – это его психо-эмоциональное состояние, состояние души.

"Девять шагов, чтобы жить заново" можно назвать по-разному:

- "операция" на душе и сознании или душетерапия;
- антикризисное управление ;
- спасательный круг;
- алгоритм выхода из жизненных штормов;
- и так далее.

Смысл этих 9 шагов – научиться справляться с непростыми временами любого характера , становиться сильнее и лучше и при этом уметь входить в состояние счастья. Понимаю, что это звучит очень амбициозно, что это не просто, но результат стоит того, чтобы хотя бы попробовать. Раз это получилось у меня в столь тяжелой ситуации, я уверена, это может получиться и у других. Я не какая-то особенная.

Проделав большую работу по восстановлению себя из руин, я решила передать этот опыт и поддержать тех, кто сейчас, как когда-то я, не на пике, а упали. Если после прочтения этой книги хоть нескольким людям станет на душе хоть чуточку лучше и их психо – эмоциональное состояние улучшится, они захотят бороться и начать жить заново – свою задачу буду считать выполненной.

История "ремонта" физического тела, операций, преодоления боли не столь интересная в сравнении с моей внутренней трансформацией. И это отдельная история, у которой было и свое начало, и развитие, и свой конец. И свой смысл. У всего есть начало, развитие, конец и смысл. Теперь речь пойдет о них.

На протяжении многих лет я не чувствовала себя счастливой, хотя для этого у меня было, по мнению окружающих, абсолютно все.

Глава 2 . Во всем виновато счастье.

Многие полагают, что если у тебя есть муж, дети, здоровье, машина, квартира, деньги, красота, то ты просто обязана быть счастливой. Как же иначе, если у тебя есть все. Нас так воспитывают. От нас этого ждут. Но это не так. Наличие вышеперечисленного – не гарантия счастья. Сотни тысяч это подтвердят. Возможно, и вы тоже.

И даже, если ты сама понимаешь, что у тебя есть все, о чем другие мечтают и молят Всевышнего послать им это, если ты стараешься себя убедить, что у тебя все хорошо, свою душу все равно не обмануть. Да, тебе вроде бы грех жаловаться на что-либо, но душа этого не принимает, она живет по своим законам. Если она не на месте...она будет словно в темнице или в окопах. Она будет страдать. Хотя внешне все будет просто супер. Ты неустанно задаешь себе вопрос: " Что не так? Почему мне плохо? Почему ничто не радует, хотя все есть?" Или даже если и радует, то это подобно вспышкам, свет которых едва заметишь, как он исчезает. Красивая и дорогая упаковка не означает, что за ней скрыто дорогое или по-настоящему ценной содержимое.

Душу раздирают с одной стороны желание, необходимость находится в состоянии счастья, гармонии, покоя, а с другой стороны – реальные, но необъяснимые тяжесть, угнетенность, тоска. К ним еще добавляется чувство вины – вины за то, что ты несчастлива, хотя должна быть, потому что у тебя есть все. Порой окружающие, и при том самые близкие, вместо того, чтобы помочь понять, что не так, будут говорить, что ты просто неблагодарная, что ты просто избалована жизнью и Всевышним, что ты ненасытная и тебе всего мало, что ты эгоистка и просто сволочь, которая всего, что имеет даже не заслуживает. Кого слушать? Свою душу? Окружающих? Кто даст истинный ответ? Где грань между "ненасытностью" и проживанием не своей жизни?

Ответ пришел. И благодаря ему, вы держите эту книгу в руках.

Оказавшись между жизнью и смертью, пережив кому и потерю практически всего, что я имела, я в то же время получила ответы на все свои вопросы, я обрела бесценный опыт, знания. Я обрела себя. Моя душа вернулась на свое место, и я, наконец, оказалась в состоянии полнейшего счастья, удовлетворенности, покоя. Я словно вернула себе саму себя, свое "Я", свою сущность. Но сначала пришлось страдать, преодолевать и бороться.

Именно этим дорогим опытом, знаниями и своего рода паролем я и хочу поделиться с вами, чтобы ваш путь к счастью был намного короче и безопаснее, чем мой собственный. Я хочу передать своего рода компас для счастья, для ориентирования в океане жизни. Я назвала его компасом, потому что компас позволяет не потеряться и как можно быстрее достичь пункта назначения. Компас помогает ориентироваться и точно знать, куда двигаться. Такая необходимость возникает всякий раз, когда мы попадаем в такие "погодные условия" жизни, которые заметают следы, отрезая нам путь туда, куда мы двигались и откуда пришли. Это может быть метель, буря, шторм, песчаная буря. Разумеется, речь идет об обстоятельствах, кото-

рые нас выбивают из привычного режима, стиля жизни. Это может быть потеря работы, авария, серьезная болезнь, потеря близких, война, поражение, что угодно с мощным негативным психо– эмоциональным оттенком. Назовем это новой реальностью, в которой мы оказаться не планировали и не хотели, но в ней оказались, и изменить ее мы не в силах. И вот когда такое происходит, кажется, что Жизнь, судьба бьют просто наотмашь, как в боксерском поединке – нокдаун. Больно, досадно, страшно. Хоть раз в жизни такие эмоции испытывали все. Как выбраться из под лавины этих чувств, подняться и снова быть собой?

Потерянность может означать, что у вас был неверный ориентир.

Когда беда случилась со мной, к своему великому удивлению, в самом начале после случившегося, я обнаружила, что понятия не имею, как со всем справиться. Я была растеряна, подавлена. У меня не было ни компаса, ни карты, чтобы найти путь к суше – к нормальному состоянию, когда закончится шторм. Я не знала, как мне дальше жить.

Оказавшись в тяжелой ситуации, я поняла, что мне нужен не только компас для жизни, а много чего еще. Не знаю почему, но в этот момент я ощущала себя единственным пассажиром на корабле, попавшем в сильнейший шторм как в фильме " Идеальный шторм". И тут я поняла, что мне нужно понять, как устроен собственный корабль, его бортовой компьютер, как управлять им, как "чинить", когда случаются поломки, как избежать кораблекрушения, куда направиться. Передо мной была дилемма с чего начать – с компаса, с карты, с понимания, куда двигаться или с того, как устроен корабль. Я имею ввиду наше тело, мозг, душа. Как оказалось, можно знать, как устроена любая техника, но куда важнее знать как устроены мы сами.

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.