

# Обо всём

И немножко больше

12+

Екатерина Абозьянская

Екатерина Абозьянская

**Обо всём**

«Автор»

2019

**Абозьянская Е. С.**

Обо всём / Е. С. Абозьянская — «Автор», 2019

ISBN 978-5-532-10066-4

В эту книгу я объединила свои мысли и проработки, которые ранее были выпущены разрозненно. Я поняла, что все события, навыки и уроки вместе, в целом, повлияли на меня, а не врозь. Я оставлю здесь свои наработки и пойду жить совсем другую жизнь. Обновлённая, очищенная от всех этих переживаний. Возможно, что-то тебе пригодится. Возможно, и нет. В общем-то, мне без разницы. Я пишу потому, что невозможно больше держать в себе мысли, которые просятся наружу. А бумага, как известно, терпит всё. Вот и пусть терпит. А я с этим заканчиваю. Отныне только жизнь и радость жизни. Хорошо-то как!

ISBN 978-5-532-10066-4

© Абозьянская Е. С., 2019

© Автор, 2019

## Содержание

Благодарности	6
Приветственное слово	7
Чувство антипатия	10
Чувство раздражение	12
Чувство гнев	13
Чувство разочарование	15
Чувство страх	16
Чувство жалость	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

## Екатерина Абозянская Обо всём

Камин. Треск сгорающих поленьев и тепло огня. Монументальный камин в роскошном загородном доме моей мечты. Мой камин и мой дом.

С детства представляла своё красивое респектабельное будущее. Засыпая, рисовала картины, где я красива, значима, любима и неповторима.

Многое сбылось. А многое оставалось далёким и недостижимым.

Все книги про успех твердят, что чтобы жить жизнь своей мечты, нужно заниматься любимым делом. Но мною много лет руководило не это желание. Лишь голод и страх остаться без денег. Как натура увлекающаяся, я могла научиться любить любое дело, лишь бы оно оплачивалось и кормило меня. А я за это всю себя отдам. За еду. Никаких высоких мотивов.

Однако какой-то предел настал. С едой по-прежнему были перебои, но стало хотеться лучшей еды. Если хотите, дорогой. Как консультанту мне часто говорили, что предложенное питание стоит дорого. Я терялась и испытывала неловкость за то, что позволяю себе предлагать подобное.

И вот я звоню в строительную организацию, описываю свои пожелания к будущему дому и слышу:

– Это будет дорогой дом! Вы не понимаете, это будет очень дорогой дом!

– Отлично, – отвечаю, – я как раз хочу очень дорогой дом!

Теперь растерялся голос на том конце мобильной связи.

А я учусь говорить через рот: хочу дорогой дом, хочу одеваться дорого, хочу кушать дорого, хочу растить детей дорого. И чтобы всё оплачивалось само собой, чтобы после всех платежей оставались свободные деньги, на которые можно купить дорогие внеплановые хотелки.

Волею судьбы я оказалась в обществе людей, у которых это есть. А вот у меня нет того, что позволило им это иметь.

В эту книгу я объединила свои мысли и проработки, которые ранее были выпущены разрозненно. Я поняла, что все события, навыки и уроки вместе, в целом, повлияли на меня, а не врозь. И сегодня я могу сказать: **ХОЧУ ЖИТЬ ДОРОГО**. Не вот это вот совдеповское: мне ничего не надо (у стен есть уши! Сейчас прибегут и раскулачат, если что другое скажу). А наглое, дерзкое, амбициозное и нескромное, ох нескромное: хочу жить дорого!

Я оставлю здесь свои наработки и пойду жить совсем другую жизнь. Обновлённая, очищенная от всех этих переживаний. Возможно, что-то тебе пригодится. Возможно и нет. В общем-то мне без разницы. Я пишу потому, что невозможно больше держать в себе мысли, которые просятся наружу. А бумага, как известно, терпит всё. Вот и пусть терпит. А я с этим заканчиваю. Отныне только жизнь и радость жизни. Хорошо-то как!

## **Благодарности**

Движущей силой к написанию книги послужили Надежда Козлова – моя коллега по продвижению ЗОЖ, Екатерина Пахомова – моя подруга детства, Евгений Абозянский – мой супруг, Людмила Сергеевна – моя бабушка.

Особая благодарность психологу-астрологу Яне Шишковой и проекту #марафонблагости.

Авторы иллюстраций: Абозянская Софья, Абозянский Александр, Абозянский Евгений.

## Приветственное слово

Прежде всего, хочу разместить здесь стихотворение, которое девчонками мы передавали из уст в уста. Волею жизни, наверно, так случилось, что недавно, за чашечкой чая мы разговорились с очень милой женщиной, и она рассказала, что, будучи студенткой, написала стихотворение. Посвятила его курсанту военного училища, а потом вдруг увидела его в какой-то газете без указания автора. Возможно, и ты его узнаешь, вот оно:

Я люблю тебя, слышишь?  
Почему ты молчишь?  
Может, любишь другую,  
Может, просто грустишь?  
Почему, пройдя мимо,  
Ты не смотришь в глаза?  
Я люблю тебя, слышишь?  
А ты любишь меня?

Имя автора Людмила Николаевна Писарева. Стихотворение написано больше 30 лет назад. Пусть хотя бы в этой книге оно найдёт своё место и будет подписано автором.

Ну, а теперь... поехали!  
Здравствуй, мой дорогой читатель!

Говоря «дорогой», я хочу, чтобы ты осознал свою ценность для меня. В суете повседневной жизни ты сумел остановиться, отдохнуть и посвятить своё время прочтению этой книги. Это для меня очень важно и ценно. И поэтому ты – ДОРОГОЙ.

Устраивайся удобнее. Постараюсь захватить тебя с первых строк.  
Эта книга – не пособие о том, как достичь успеха.

Эта книга о том, как взрослому человеку стать взрослым. Научиться смотреть на мир широко, и стать, наконец, ответственным за собственную жизнь. Научиться исключить из своего сознания мысли о должествовании тебе чего-либо кем-либо.

Эта книга – о проработке своих чувств, которые в привычной жизни подавляются, и сжирают своего хозяина изнутри.

Эта книга о том, как я научилась принимать себя настоящей, без преград и удобств, и как это принятие послужило во благо не только мне, но и людям вокруг меня.

Я не психолог и не коуч-тренер, сразу расставим точки над «i». Я обычный человек, мама, жена, дочка, внучка, золовка, невестка. И по рождению мне следовало прожить обычную среднестатистическую жизнь. Без стремления увидеть её с экранов билбордов, как поют талантливые ребята. А стремление-то появилось. Если не попасть на экраны билбордов, то стать примером успеха для своих детей – однозначно. Схема детский сад-школа-институт-работа-пенсия в моём понимании не является схемой достижения успеха. Сбой в этой схеме для меня наступил на этапе «работа». Я поняла, что работая на окладе пятидневку, вряд ли можно заработать столько, чтобы позволить себе выгуливать свою собаку в лавандовых полях Прованса. А сфере бизнеса у меня дела шли не гладко. Нужно было многому научиться. Прежде всего, научиться смотреть на мир позитивно. Научиться любить не только свою семью. Научиться выражать свою любовь так, чтобы она была понятна. Научиться быть искренней в проявлении созидательных чувств.

Вот с искренностью у меня всегда была проблема. Я и сейчас постоянно боюсь, что меня уличат во вранье. А вранья-то нет. Чего не умею, того не умею. Отсюда проблема в развитии бизнеса. Для традиционного я слишком прямолинейна, для нетрадиционного – негативна и закрыта.

И вроде бы, достигаю каких-то успехов, и есть положительная динамика в развитии. Но всегда, ВСЕГДА возвращаюсь в исходную точку, и приходится начинать чуть ли не с нуля.

И я могла бы бесконечно так жить, если бы не одно НО. Я у себя уже не одна. У меня есть ответственность в виде детей. И, конечно, хочется дать им самое лучшее. И моё нестандартное мышление предписывает дать им такое «лучшее», на которое не заработать традиционным трудом. Ещё у меня есть супруг, которому я хочу быть помощником, соратником и опорой. Поэтому все мои принципы в стиле «я не такая, я жду трамвая» были засунуты в Жизненный ОПыт. А ум устремился на поиски выхода из замкнутого круга.

Оказалось, что основное и главное, что необходимо сделать для своего роста и развития – избавиться от застарелых обид и привычных взглядов на негативные ситуации. Проработать чувства, которые мешают излучать свет и любовь. И сделать это в сжатые сроки.

Я хочу поделиться с тобой своими осознаниями. Возможно, и тебе они будут полезны. Это те вещи, о которых мало кто говорит вслух. Если ты не зарабатываешь прямо сейчас большие деньги или не растёшь стремительно по карьере, что тебе говорят?.. Как тебя называют?.. Как к тебе относятся?..

А кто-то думает о том, что переживаешь конкретно ты? Кто-то ищет причину твоего неуспеха в твоих душевных ранах? Все видят верхушку айсберга и только по ней судят о подводной обстановке.

Попробуем копнуть глубже? Побудем честными с самими собой на протяжении чтения этой книги. Узнаем себя лучше и примем себя со всем плохим и хорошим, что есть в нас. У меня получилось. Поэтому делюсь с тобой своим опытом.

Если мне не удалось захватить тебя сейчас, не спеши делать выводы. Так уж я пишу, потом будет интересно. Здесь хочется поставить смайлик

У тебя есть застарелые обиды?

Как-то общалась с сыном своей клиентки. Он был давно и счастливо разведён, но была общая дочь от прежнего брака. И я спросила его, может, стоит вернуться в семью, у ребёнка должно быть досыта общения с обоими родителями. На что он ответил мне: «Слишком много было пережито того, что не хочется, ни прощать, ни забывать». Я была под впечатлением от этой честности. Он не стал «рисоваться», а честно сказал, что не хочет прощать обиды.

Я тоже много лет носила в себе застарелые обиды. Очень бережно носила и хранила их. И не потому, что они были такие обидные. А потому, что мне ПРАВИЛОСЬ с ними носиться. Правилось оставаться обиженной, жертвой, пострадавшей несправедливо.

Можно сколько угодно много читать про личностный рост, но пока ты остаёшься обиженным ребёнком внутри себя, всё это не имеет значения. Для того, чтобы стать успешным необходимо выработать взрослое отношение к жизни. Мы считаем себя взрослыми, как только получаем паспорт, но являемся ли мы таковыми?

Общество требует от нас взрослых решений и поступков по достижении определённого возраста, но являемся ли мы таковыми только от того, что нам уже четырнадцать? Прослушавая лекцию Руслана Нарушевича, я услышала такую вещь: мы не станем взрослыми до тех пор, пока кто-либо не понесёт ответственность за нас на полную катушку. А пока мы вынуждены отстаивать себя самостоятельно, мы остаёмся детьми. На этом можно и закончить, если бы... Если бы только знать: а как это – стать взрослым??? Как это – отпустить свои обиды? Как это – простить? Достаточно ли просто сказать однажды: я прощаю тебя, и на этом обида умрёт?

Я пробовала. Не выходило. Получалось «задвинуть» обиду на задний план, но она никуда не уходила. Жила со мной и ощущалась не вербально окружающими меня людьми.

А снаружи я улыбалась и старалась любить всех вокруг себя. Это называется конфликт сознательного и бессознательного. С этим конфликтом я шла по жизни восемь лет, и каждый раз возвращалась в исходную точку. Можно было бы и дальше продолжать, но, повторюсь, я у

себя уже не одна. Из-за того, что я самозабвенно потокаю своему внутреннему ребёнку в его обидах, у меня не достаточно ресурсов для воспитания моих собственных реальных детей.

Самое неприятное во всём этом знаешь, что?

Что корень неуспеха кроется в твоём собственном подсознании. И для того, чтобы этот корень истребить, необходимо признаться самому себе в этом. А ты готов? Подвергнуть себя собственной критике, убрать все верю-не верю и копнуть вглубь себя. Признать СЕБЯ причиной своих неудач, вместо того, чтобы перекладывать ответственность на «не те времена», правительство, ЖКХ, родителей и иже с ними?

На это готовы не все. Знаю много людей, кто живёт не ту жизнь которую хотел бы, и не так. Но на предложение разобраться в себе отвечают отрицательно. Я к этому отношусь с уважением. Мои внутренние силы для копания в себе зрели десять лет с тех пор, как я решила не жить среднестатистическую жизнь, а выйти на совершенно иной уровень развития, нежели привычный. Десять долгих лет я искала путь, набивала шишки, теряла людей, друзей, клиентов, пренебрегала родственными связями. И пришла на путь познания себя. Было это местами очень не просто. Но мысль о том, что всё останется как есть, вызывала во мне щемящее чувство, чуть ли не физическую боль. Я же умная. У меня аттестат почти с отличием. И вдруг выясняется, что мой ум никому не сдался! Что людей не привлекают мои умственные способности, а отталкивают негативные флюиды, транслируемые мною во Вселенную. Каково?

Всё, что воспитывалось во мне, взращивалось, прививалось, оказалось, не способствует моему развитию! Не всё, это уж совсем категорично. Но многое. В те времена, когда я боролась за оценки, следовало учиться любить и прощать. Учиться принимать на себя хорошее и ценить себя самуё.

Бесконечно радуюсь тому, что эти осознания со мной происходят СЕЙЧАС, когда я ещё достаточно молода и могу прямо сегодня начать менять свою жизнь в том направлении, в котором я хочу её видеть.

Далее я расскажу тебе, как училась прорабатывать свои негативные чувства, как формировалось моё к ним новое правильное, созидательное отношение. Надеюсь, что это поможет повзрослеть твоему внутреннему ребёнку безболезненно. Без жестоких жизненных уроков, которые ранят, а порой ломают психику. Я бы назвала это исцелением любовью, но этот метод уже запатентован. Мои наработки – предпосылки к тому, чтобы созреть окончательно для радикальных перемен в своей жизни. Прекратить оправдывать своё бездействие негативными эмоциями, освободиться от них, и на расчищенном поле построить свою новую, волшебную реальность. Я этого тебе очень желаю. Побежали?

## Чувство антипатия

«Мне не нравится».

Как часто мы можем честно признаться себе самим, что нам не нравится? А другим?

«Мне не нравится этот цвет», «Мне не нравится, как Вы стрижёте меня», «Мне не нравится, что ты чавкаешь», «Мне не нравится, что ты хлопаешь дверцей»... Список можно продолжать бесконечно. Это «не нравится» замалчивается и копится, копится и замалчивается... Почему? Потому что, чувства друг друга надо беречь. «НАДО». А себя беречь не надо? И как понять окружающим, что нам не нравится и что нас гложет, если мы об этом молчим? Что это? Воспитание? Вежливость? Такт? Деликатность? Как определить, где рамки того, что можно сказать человеку, а о чём лучше смолчать?

Понятно одно, что это «не нравится» так или иначе должно быть высказано, выпущено наружу, иначе оно просто не даст радоваться жизни.

Другое дело, что сказать это можно по-разному. Можно сказать так, что человека просто снесёт звуковой волной на долгое время из круга твоего общения. А ты и не поймёшь, куда он делся, этот человек. А потом ещё прощения просить, что тоже стоит титанических усилий. Но это в том случае, если человек дорог. А если не дорог? Можно не думать, ранишь его душу или нет? Можно разбрасываться громкими фразами без анализа последствий?..

Все мы – пазлы одной картины. Из каждого из нас складывается большая земная жизнь. Каждый из нас влияет на события вокруг нас. От нас, от наших реакций, эмоций, слов зависит, какими будут эти события.

Моё главное жизненное осознание в том, что нет ничего однозначного в нашем мире. Нет абсолютно белого или абсолютно чёрного цвета. Нет абсолютно хорошего или абсолютно плохого. Есть наша реакция. И на неё мы в состоянии влиять. И мы влияем. Через призму собственного пережитого опыта. Зачастую делаем это «обжегшись на молоке». Отсюда грусть-печаль-тоска в глазах встречающихся мне людей. От невозможности этот жизненный опыт изменить, заменить на другой. А возможность есть, но мало кто придаёт ей значение. Избавиться от подавленных эмоций и научиться в дальнейшем вовремя их выпускать. Для того, чтобы они перестали копиться, достаточно однажды честно признаться самому себе: мне это НЕ НРАВИТСЯ. И не уговаривать себя, что это вам нравится. Вы свободны по праву рождения. И вы имеете право выражать свои симпатии и антипатии. Взгляните на маленьких детей. Разве возможно уговорить их принять то, что им не нравится? Разве возможно навязать им то, что им не нравится? А если и получится, то много ли радости будет в их глазах?

Взрослые люди расходуют много сил и эмоций на то, чтобы увидеть радость в глазах ребёнка, а как же радость для самого себя?

Мы сами – свои самые главные дети. Научимся радовать себя, научимся искренне радовать других.

Отставить доставлять радость по зову долга. «Потому что я мама», «потому что я бабушка», «потому что день рождения», «потому что так положено».

Даёшь радовать других потому, что мне так радостно, что я хочу, чтобы тебе тоже становилось радостно, ещё пуще моего.

Не знаешь, как сказать, чтобы не обидеть? Бумага всё стерпит. Напиши на бумаге всё-всё, что тебе не нравится. Сожги. Освободившись и почувствовав лёгкость, сможешь и поговорить. Возможно, необходимость в этом отпадёт.

Я писала письмо себе самой, описывая всё, что мне в себе не нравится. Не раздумывая, писала всё, что первое приходило на ум. И больше оно надо мной не властно. И теперь я не боюсь честно говорить, если мне что-то не нравится. Не соглашаться, скрипя сердце, по принципу «стерпится-слюбится». Не стерпится, и не слюбится. А сожрёт изнутри. Мы счастливы,

пока живём собственную жизнь. А соглашаясь с тем, что нам не нравится, мы стараемся быть удобными. Из-за страха потерять кого-то или что-то. В результате, теряем самих себя. Растворяемся в чужой жизни, чужих интересах...

А оно нам надо? Оно нам не надо. Нам это мне и тебе. Если ты всё ещё это читаешь, значит, есть у тебя желание освободиться от подавленных эмоций. Значит, есть у тебя желание найти себе достойное применение в этой жизни, вместо того, чтобы быть простым звеном чужой системы ценностей. И только поэтому ты – большой МОЛОДЕЦ! Или большая Умница! (Это тебе решать).

## Чувство раздражение

Как ты с ним живёшь?

Я в этом состоянии исхожу на продукты жизнедеятельности живых организмов. Всю себя отдаю этому чувству. Это очень изматывает не только эмоционально, но и физически. Кроме того, объект раздражения может питаться моей энергией, потирая руки, наблюдать, как я медленно разлагаюсь на атомы, истощая свои ресурсы.

Но я могу влиять на собственные реакции. Раздразниться мне или нет. Чем обусловлено моё поведение в момент, когда я поддаюсь раздражению? Прежде всего, семейными традициями, воспитанием. Наблюдала, как это делают другие, и переняла эту модель себе. Наверно, думала, что так правильно. Подобные реакции имеют право на существование, но не в моей душе! Они разрушительны. Часто раздражение сопровождается гневом. Мы можем обидеть кого-то под влиянием этих эмоций, испортить человеку день, а, возможно, и жизнь.

Есть простая практика проработки раздражения. Важно, вовремя её вспоминать, прежде, чем ты начал (а) поддаваться этому чувству. Узнала я о ней от психолога-астролога Яны Шишковой. Расскажу и тебе. Если ты видишь, что тебя начинают раздражать, подумай о том, за что раздражителя можно полюбить. Три-пять вещей. В этот момент, раздражение твоё сменится снисхождением. Ты почувствуешь прилив сочувствия к объекту раздражения, словно он маленький ребёнок, ему плохо внутри и он не знает, как это правильно выразить, а тут ты со своим вопросом или неуместной улыбкой. Порадуйся за человека: ты помог ему выразить его негативные эмоции и он освободился от них. Порадуйся за себя – ты оказал человеку неоценимую услугу. Вряд ли он когда-то это осознает и поймёт. Зато ты не дал конфликту разрастись, и следующему человеку, с которым станет общаться объект твоего раздражения, достанется меньше негатива. Ты сделал мир добрее и светлее в момент, когда вместо привычного раздражения, нашёл причины полюбить, скажем так, обидчика. Ведь кто нас обычно раздражает? Те, кто старается нас обидеть, или те, кто поступает не так, как нам хотелось бы. Это я так думаю. Вообще, многое может нас раздражать. По сути – это всего лишь наша реакция. И только нам решать, как реагировать на раздражителей. Реагировать ли вообще?

А чтобы не раздражали те, кто не оправдывает наших ожиданий, тут вообще всё элементарно просто, Ватсон Прекрати ожидать! Люди – не поезда, которые прибывают из пункта А в пункт Б по расписанию. Даже у поездов бывают сбои. Стоит ли говорить о человеческой душе?

## ЧУВСТВО ГНЕВ

Часто он оправдан и справедлив.

У меня трое детей. Утром вещь надели чистую, вечером принесли нечто, похожее на половую тряпку. Так каждый день. Кроме зимнего сезона, пожалуй. Стирка бесконечна, сушилка стоит бесконечно, одежды изнашиваются стремительно. Не говоря уже о том, что они не самостоятельно запрыгивают в стиральную машину и не самостоятельно оттуда выпрыгивают.

И просьбы сделать что-либо, повторяемые бесчисленное количество раз. Конечно, я сержусь. И конечно, я срываюсь. Но с недавних пор осознаю, что гневу моему нет оправдания. Что сержусь я не из-за грязной одежды, а от собственного бессилия. От того, что я просто оказалась не готова к такому объёму ежедневной рутинной работы. Но я хотела большую семью. И это нормально, что члены моей семьи активны, здоровы, любознательны и жизнелюбивы. Сейчас вот пишу это, и понимаю, что пишу всё это для себя самой. Выписываю на бумагу свои мысли, формулирую их и складываю в единую картину, открываю себя с новой стороны.

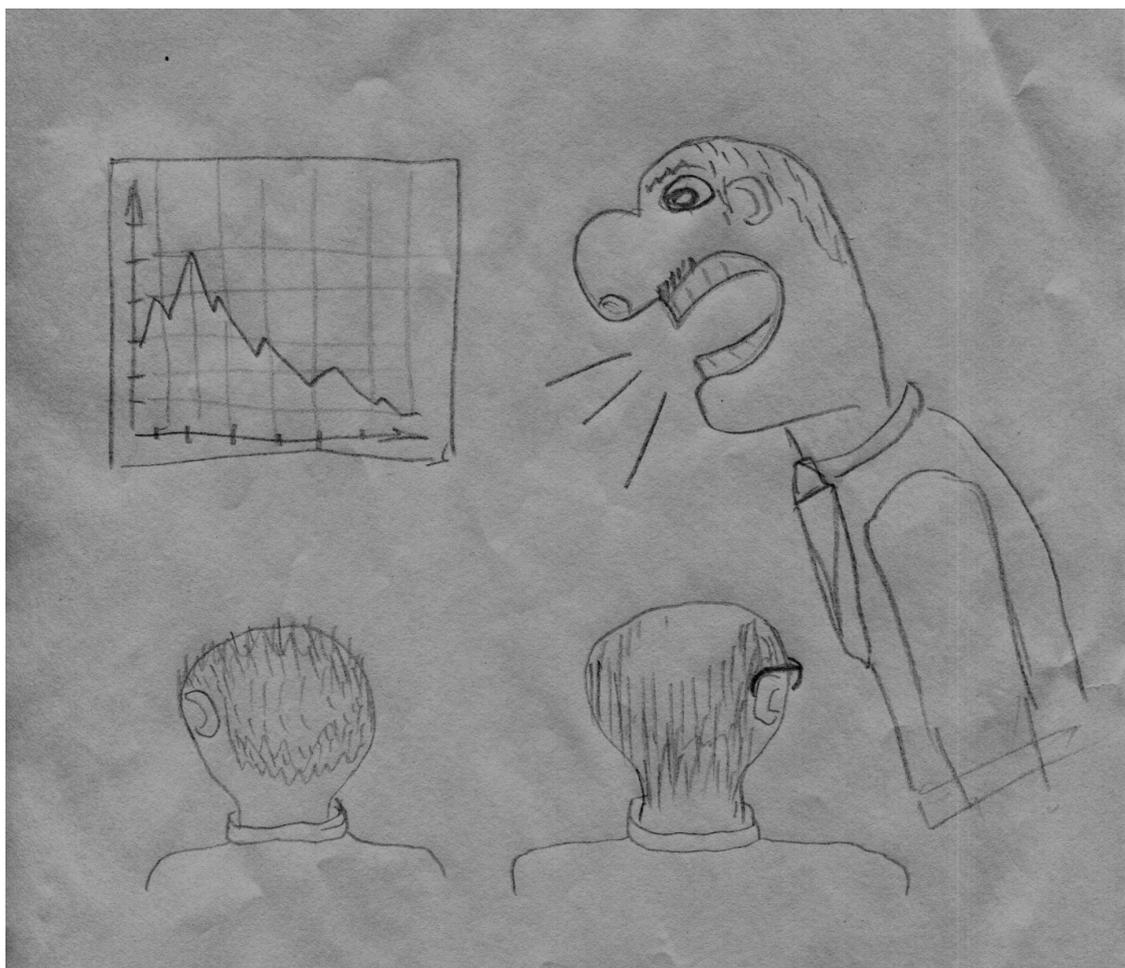
И становится понятно, как справляться со своим гневом, со своей злостью. Можно ведь спокойно сказать: дети, я сержусь на вас. И это будет понятно. И моральные потери будут минимальными как для них, так и для меня.

А можно найти позитив в ситуации, которая заставляет тебя гневаться. Это сложно. И это не хочется делать. Но это нужно сделать. Нужно трансформировать позитивную эмоцию гнев в позитивную любовь. Нужно это ТЕБЕ. Ни маме, ни папе, ни соседу, ни мужу, ни жене, и т.д. Нужно ТЕБЕ. Потому что твою жизнь живёшь только ты, а никто из вышеперечисленных. Конечно, можно оставаться там, где ты есть, с теми эмоциями, какие есть, продолжать жить со своим праведным гневом. Но тогда и останется, как есть. Посылая во Вселенную гнев, что ты хочешь получить в ответ?

Когда я это осознала... Ооо... Мне стало стыдно. За себя. За перекладывание ответственности за свой гнев на тех, кто меня разгневал.

Гнев, как и раздражение, всего лишь наша реакция. И только нам решать, какое время она будет нами владеть.

Ну погневайся на меня. За то, что не разделяю и не оправдываю это твоё чувство. Пусть лучше это буду я, чем кто-то из твоих близких.



## Чувство разочарование

У этого чувства ноги растут также из ненужных ожиданий.

Сначала очаровываешься, а потом бац! Видишь всё таким, какое оно есть. Чары спали.

Негатив ли это? Как посмотреть. Как раздуть, сколько значения этому придавать.

Мыльные оперы и любовные романы призывают падать в обморок и скорбеть, что есть мочи. Подобная реакция на разочарование – однозначно негативна для твоего физического и психического состояния.

Просто делаем выводы и идём жить дальше.

Больше и сказать нечего

«А если это близкий человек?» Он ЧЕЛОВЕК. И не обязан оправдывать твои ожидания. И не виноват в том, что ты возложил(а) на него столько надежд, сколько не смог реализовать самостоятельно.

Стань ответственным за себя сам(а). От разочарований и следа не останется.

## Чувство страх

Когда внизу живота чувствуешь спазм, ноги дрожат, руки холодеют. Жуткий, липкий, противный страх.

Какой бы он ни был, он нужен нам. Он помогает нам уберечь себя от бессмысленных рисков. Он идёт рука об руку с инстинктом самосохранения. Спасибо ему, что он есть.

Он же заставляет нас ничего не менять. Нет ничего однозначного.

Чего ты боишься? Потерять работу? Остаться без зарплаты? Завтрашнего дня? Что нечем за квартиру заплатить? Быть осмеянным? Критики?

Много существует страхов. Некоторые из них спасают наши жизни, другие – мешают жить полной жизнью.

Когда меня одолевает страх, я думаю о том, что может быть ещё страшнее. И становится не так страшно. Когда я боюсь, что не хватит денег, то ещё страшнее, что так будет всю жизнь. И если передо мной стоит выбор: страх быть раскритикованной или страх прожить в нищете всю жизнь, то я выберу критику. Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. А тому, кто что-то делает, некогда критиковать других.

Сам решай, на чьё мнение тебе ориентироваться.

\*\*\*

По роду своей деятельности я должна посещать международные обучения, повышать свою квалификацию. Но я этого не делаю. Потому что нет загранпаспорта. Это я так думала. Почему не оформляю? Потому что нужно фотографироваться. Почему не сфотографироваться? Потому что в детстве у меня выпали волосы. С четырнадцати до двадцати четырёх лет я носила парик, а потом от него отказалась. Периодически волосы восстанавливаются, но после кесарева выпадают снова. У меня их было уже два. Оба раза я лишалась волос начисто. А в промежутках, когда они были, документы не сдала. Что мною руководит? Что такого – показаться лысой перед работниками УФМС? Но страх имеет более глубокие корни. Отсутствие возможности выехать за границу служит для меня алиби не сильно выкладываться на своей работе. Получается, моё стремление жить более качественную жизнь ничем не подкреплено. Стремление есть только на словах. А на деле я просто боюсь. Боюсь изменений, которые произойдут со мной, когда я смогу путешествовать по всему миру.



Но я наступила на горло своему страху. И документы-таки подала. Сфотографировалась как есть, без макияжа, без волос, без прекрас, без маскировки. И это был момент принятия себя. Себя истинной, себя настоящей. Помню, самый большой мой страх был о том, что люди узнают, что я ношу парик и на самом деле я лысая. А теперь у меня есть официальный документ «вместо тысячи слов». Теперь, проходя таможенный досмотр, или регистрацию (ещё не ездила, не знаю, как и что там происходит) буду наблюдать, как дерзкие, не очень воспитанные парни, подобные тем, что травили меня в детстве, будут испытывать неловкость, заглядывая в мой документ. Я думала, мои волосы – моё слабое место. А оказывается – моя сильная сторона! С этими страхами покончено. И впереди открыты все двери для меня!

\*\*\*

Какой твой самый главный, липкий, противный, пронизывающий страх? Отстранись от него. Посмотри на него со стороны и подумай: ну чем он опасен для тебя? Кроме того, что мешает осуществлять свои мечты?

## **Чувство жалость**

Это так важно бывает – просто себя пожалеть. Как в детстве: придёшь к маме, пожалуешься, а она пожалеет, и снова вырастают крылья. Куда это девается с возрастом?

## **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.