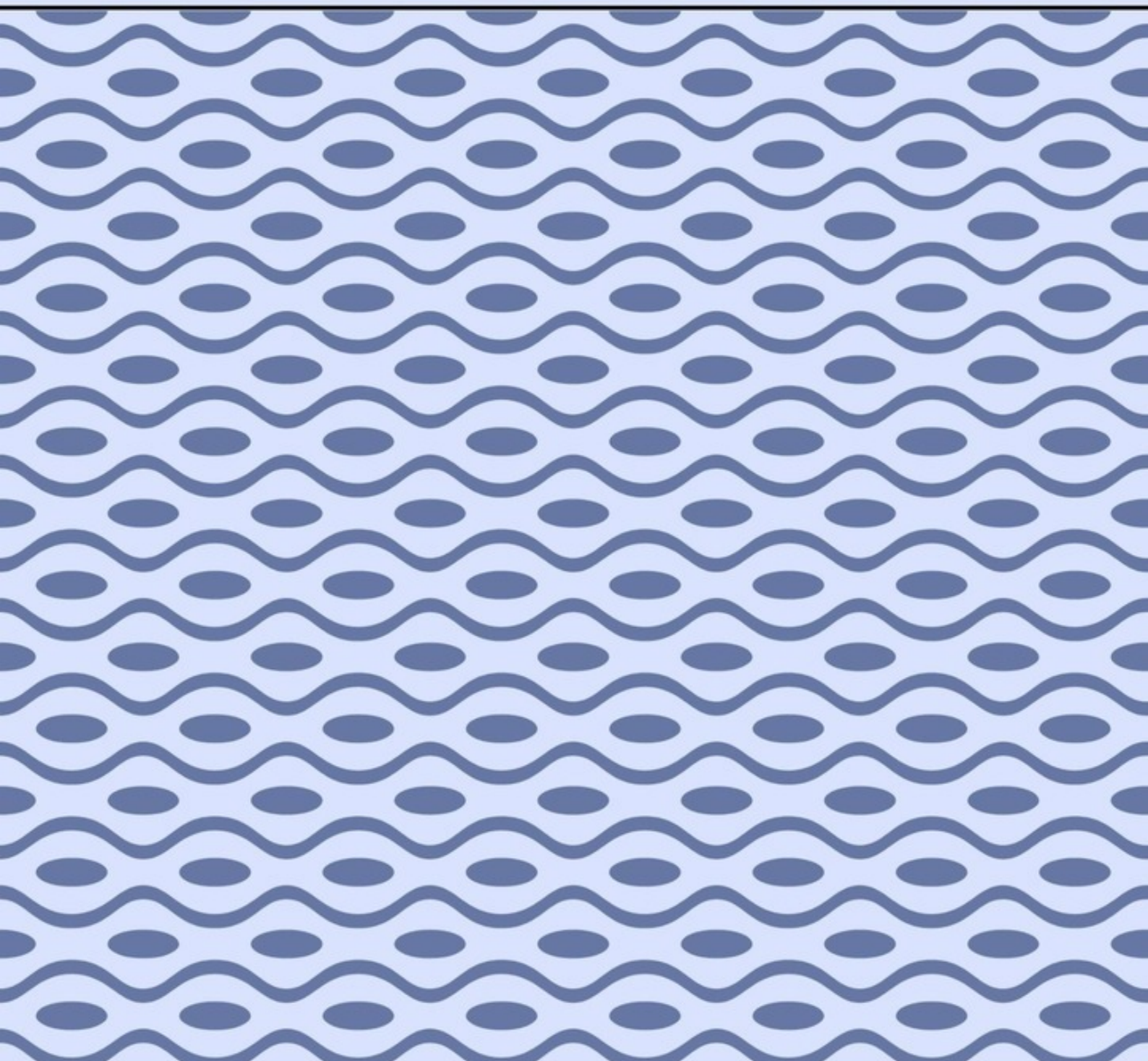


Светлана Спирина

---

*Мир внутри*

---



Светлана Спирина

**Мир внутри**

«Издательские решения»

**Спирина С.**

Мир внутри / С. Спирина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-969979-4

Книгу прочитали четверо. Трое из них сменили город проживания. Двое из них сменили жилье, купив новые квартиры. Двое из них сменили заработную плату с минимальной на шестизначное число. И все четверо сменили свой имидж и свою жизнь. Мне было сложно... Тогда я села и вылила все на бумагу. Я написала, как мне жить дальше. И прежде чем ты осмелишься прочитать до конца, тебе надо понять: обратного пути не будет, твоя жизнь изменится навсегда. Спирина Светлана

ISBN 978-5-44-969979-4

© Спирина С.  
© Издательские решения

# Содержание

МИР ВНУТРИ	6
ВСТУПЛЕНИЕ	7
Глава первая сложная...	8
«ШКАЛА ВЛИЯНИЯ СОБЫТИЯ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Мир внутри**

**Светлана Спирина**

© Светлана Спирина, 2019

ISBN 978-5-4496-9979-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## МИР ВНУТРИ

*Книгу прочитали четверо. Трое из них сменили город проживания.  
Двое из них сменили жилье, купив новые квартиры.  
Двое из них сменили заработную плату с минимальной на шестизначное число.  
И все четверо сменили свой имидж и свою жизнь.  
Мне было сложно...  
Тогда я села, и вылила все на бумагу. Я написала, как мне жить дальше.*

*И прежде чем ты осмелишься прочитать до конца, тебе надо понять:  
обратного пути не будет, твоя жизнь изменится навсегда.*

*Спирина Светлана*

## ВСТУПЛЕНИЕ

Руководство для всех кто живет, но больше для тех, кто решил измениться к лучшему и осмелился быть счастливым.

Эта книга для Вас если:

- Вам нужно жить
- Вам нужно стать счастливым
- Вам нужно здоровье
- Вам нужен муж
- Вам нужна семья
- Вам нужна любовь

Вы готовы идти со мной? По дороге я расскажу, как жила я с ежедневно возникающими сомнениями. Вы готовы идти до конца не смотря ни на что? Будет страшно, обещаю! Вы хотите справиться с житейскими обстоятельствами? Значит нам по пути. Вы стремитесь к совершенству? Вы готовы меняться в лучшую сторону? Вы готовы к трансформации? Тогда нам не пути.

Эта книга для Вас если:

- Вы пережили стресс
- Вы готовы к неожиданным приключениям.
- Вы испытываете боль
- Вы похоронили родного человека
- Вы расстались
- Вы в депрессии
- Вы больны
- Вы одиноки

Каждому человеку нужно счастье. Выполнимо? Да! Если:

- Вы любите себе
- Вы используете свой опыт во благо себе
- Вы любите и уважаете других
- Вы встречаете каждый день улыбкой
- Вы готовы использовать свои возможности
- Вы готовы меняться

В каждом из нас есть свои достоинства. Эта книга способна вскрыть Ваши возможности, спящие таланты, эмоции, любовь.

## **Глава первая сложная...**

Ну что ж, я попробую ответить на вопросы теста! Оценка влияния события

## «ШКАЛА ВЛИЯНИЯ СОБЫТИЯ

(пересмотренная)» (Горовитц, Вилнер, Алварец 1979)

– *Вы пережили:* нет не пережила, до сих пор переживаю еще и еще раз смерть своего ребенка, который прожил в этом мире всего три дня...

– Перечислите травматические события, которые Вы пережили. По каждому событию отметьте, как часто Вы о нем вспоминали за последние семь дней

– Совсем не вспоминал

– Редко

– Иногда

– *Часто:* нет не часто. постоянно!

– *Я невольно думал об этом событии* невольно думаю? Да каждая клетка моего мозга заполнена этим!

– *Я старался не расстраиваться, когда думал об этом событии, или что-то мне о нем напоминало* не расстраиваться? Да я старалась успеть хотя бы что-то впихнуть в себя в промежутках между потоками слез! Что-то? Я не видела ни чего...

– *Я старался выкинуть это событие из памяти* выкинуть? Это событие заполнило всё в моей жизни, всю меня...

– *У меня были трудности с засыпанием и со сном* нет не было. страшилки и кошмары начали сниться заранее и ложась спать, ждала очередной ужастик...

– *На меня накатывались волны сильных чувств, связанных с событием* *чувств не было.* была огромная дыра в сердце...

– *Оно мне снилось* нет, вот этого точно не было, наверно мой воспаленный мозг давал мне передышку во сне в виде кошмаров, умерших родственников, бесед с черт его знает с кем... но страшным... не всегда страшным...

– *Я избегал того, что напоминает о событии* нет! Я бегала за результатами вскрытия. по врачам, я искала объяснения! Я жаждала ответов на мои вопросы!

– *Мне казалось, что этого события не было или оно было не реальным* нет! Это БЫЛО! Это был самый страшный опыт в моей жизни, но был...

– *Я старался об этом не говорить* спрашивали – отвечала, говорила... с мамой, с мужем, с дочерью (как это не банально звучит. но чтоб стресс ей снизить), со священником... с двумя, благодарю их, теперь с Вами...

– *Картины события врываются в мои мысли* да! Они заполняли все мои мысли. в моей голове для других идей даже места не было...

– *Другие вещи заставляли меня думать о нем* да, я открывала глаза и все остальное было просто приложением... приложением которое напоминало об этом.

– *Я осознавал, что у меня все еще много чувств, связанных с этим событием, но я от них ухожу* *пожалуй это стадия наступила через год...*

– *Я старался не думать об этом* не было такого... хотя... пожалуй было – когда пришло время выйти на работу, но об этом потом...

– Все, что напоминало о событии, возвращало меня к чувствам, с ним связанным да,

конечно, когда пришли чувства и событие как воспоминание, а не как моя реальность

– *Мои чувства, связанные с событием, напоминали оцепенение* наверно это так называется, пожалуй, больше была похожа на робота, которому я

*ежедневно задавала программу на день и объясняла, зачем сегодня надо вставать...*

Шкала самооценки:

1, 4, 6, 10, 11, 14 – выявляют навязчивые мысли.

2, 3, 7, 8, 9, 12, 13, 15 – симптомы избегания.

*Интересно, это что, а пункт 5 говорит, что у меня все хорошо? Хм, ошибка наверно.*

*Судя по тесту – все плохо.*

Все было как в тумане, похороны, родственники, поминки, звонки, эсэмэски. Больше всего раздражали звонки. Сменила номер телефона. Оказывается, когда у человека горе, которому не можешь помочь, то ты не думаешь про работу, про неотложные дела, про коллег, нет – они отодвигаются очень далеко. Эти проблемы становятся банальными, пустыми, а все заботы просто никчемными. Все срочное и важное, теперь вообще казалось пустым, никчемным и далеким. Коллеги, с их надуманной важностью дел, отвлекали от реальной жизни, любви, счастья, лишали меня энергии и здоровья.

Мой мир рухнул. Пустота. Ситуация изменилась всего за одну ночь, ровно одна ночь изменила всю мою жизнь. Ложилась спать счастливой, а проснулась в панике, а через три дня, уже была в глубоком горе. Первый человек кто оказался мне необходим это был муж, человек который потерял тоже, что и я. Мы оба потеряли, нет, потерялись. Потом мама. Спасибо тебе за твой голос, сначала он меня просто успокаивал, я слушала его звук. Потом, не сразу, но начала слышать, что ты мне говоришь. Мне были важны твои слова, поддержка и любовь. Дальше пришел страх, испугалась: «а что сказать первой дочери, она уже выросла, впереди своя жизнь, а как на ней отразится»? Ну и конечно брат, спасибо за то, что мало говорил, за то что, помог с похоронами, за то, что всегда понимал меня без слов.

Мой ребенок умер. Именно этот маленький ребенок, который жил всего три дня, смог собрать нас, часто ругающихся по пустякам родственников, обижающихся вечно друг на друга, в одну большую семью. Моя благодарность свекру, за то, что он был рядом и смог оказать и своему сыну и мне поддержку. Именно в горе мне стало понятно, на сколько, важна семья. На сколько близки эти плечи для слез, для поддержки, для помощи, пока ты, отупев от горя, смотришь на мир пустыми глазами, именно родственники указывают тебе обратный путь, путь из царства умерших к живым...

Как же меня раздражали звонки. Что-то слушала и что-то отвечала знакомым, коллегам, но это были голоса с другой планеты, язык которой мне был не понятен и не приятен. В момент острого горя эмоции чужих людей, тоже чувствуешь остро. Когда в твой дом пришла беда, ты интуитивно распознаешь, кто тебе искренне сочувствует, а кто нет, эту разницу теперь и я знаю точно. Помню как день за днем, в течение трех месяцев, названивала моя подруга и разговаривала со мной о том, о сем... даже не помню о чем, но точно помню, что ее звонки были каждый день. К концу месяца мне было приятно, что она и ее муж со мной, что у меня есть друзья и это были первые люди, с которыми я захотела, встретится после похорон. Благодарю тебя, Катя, ты разбила эту стену. Это были первые инопланетяне, с которыми я пошла на контакт и моя дорога к жизни стала чуть-чуть шире.

Старшая дочь жила отдельно от меня. Да она была на похоронах, пришла она и на девять дней, а потом исчезла, стало понятно: она не звонит, потому что не знает о чем говорить. Это был страх, мы обе боялись разговоров. Завязав в узелок все, какие на тот момент у меня были эмоции и, забыв про то, как больно мне, набрала ее телефон. О том, что у меня есть дочь, помнила, но как мать была холодна, даже сказала бы, мертва. Понимая, что дочь очень молода, что свалившаяся на нее информация страшная и тревожная, и может оказать негативное влияние на всю ее дальнейшую жизнь, взяла трубку телефона. Этот был звонок психолога и это был шаг-возвращение к моей профессии. Мне кажется, профессия дается не случайно. Психология меня тоже спасала.

Были еще звонки, осторожные и внимательные люди что-то мне говорили. Точно помню человека, которого услышала, и слова, самые простые, но оказавшиеся для меня самыми нужными, после которых начались мои изменения: «Светка! Мы, конечно, тебе соболезнуем, но жизнь продолжается!» Банальная фраза да? Даже и не знала, на сколько, она сильна. Это волшебная фраза, это заговор на жизнь! От простых слов «жизнь продолжается» впала в ступор, ходила и пыталась осознать и почувствовать, что у меня продолжается, почувствовать не смогла, а вот понять и увидеть что за окном хорошая погода, что начинается лето, что так же поют птицы, вот это увидела. А погода и правда была прекрасная, конец мая, природа пробуждалась и, похоже, звала меня пробудиться вместе с ней.

Ни когда не думала, что мое прилежное обучение и изучение психологии, в первую очередь, окажется необходимым именно мне самой. Говорят если ты знаешь о горе все, тебе легче его будет пережить. Жить было тяжело. Но техники по минимизации стресса помогали. Пять сертификатов «Технологии психологической помощи в кризисных и посттравматических состояниях» полученных в г. Санкт-Петербург у Ольги Шех, работали на меня. Сначала слабо, хватало ненадолго, только на то, чтоб разговаривать с врачами, или коллегами по работе не рыдая. Постепенно их действие становилось более пролонгированным.

*Ангелы не плачут, ангелы рыдают,  
Глядя на земную нашу с Вами жизнь,  
Потому что ангельская жизнь – она другая,  
И они кричат нам: «Милый друг, держись!  
Ты держись за тонкую ниточку надежды!  
Ты держись за хрупкую ниточку любви!  
Мир многообразный и такой безбрежный,  
Ну, а если плохо – нас к себе зови!  
Если нить порвалась – мы ее завяжем,  
Если потерялась – мы ее найдем,  
Как жить дальше скажем, и с тобой пойдём!  
По земным дорогам добрыми и смелыми,  
Нет такой дороги, что нам не пройти,  
Главное, чтоб крылья, были белыми,  
Главное не сбиться с верного пути!*

Ну что ж... мне выдали больничный, и отдали меня самой себе, не надо было ходить на работу, просыпаться в шесть утра, как прежде, работа отодвинулась на задний план и на сегодня была для меня не важна и не интересна. Честно ответила коллегам: «Выйду к декабрю». И тут мне сказали: «Ни чего себе отпуск!» В моей ситуации кто-то видит позитивные моменты? Для меня положительным было только одно, то, что могу ни с кем не видеться.

Первое что сделала – это удалила всех «друзей» в «Одноклассниках». Остались только те, кто был рядом, чей голос слышала, чьи слова были нужны. Какой смысл иметь 150 человек в «друзьях» если, в самый нужный момент, их остается на 140 человек меньше? Удалила все свои фото. Мое внутреннее состояние противоречило тем фотографиям, которые были на странице. Та, что смотрела на меня с этих фотографий, больше не существовала. Появилась иная, какая еще не знаю. Поэтому оставила страницу без фото. Менялось что-то внутри – менялись фотографии. У меня появился альбом под названием: «Все бывает» вот в него и складывала новые фото. На протяжении девяти месяцев фотографии получались неудачные, но правдивые, они отражали мой внутренний мир. Как же мы отличаемся в горе и радости. Вроде бы это тоже я, но насколько велика разница. Оказывается фото, запечатлевает не просто наше лицо, а то состояние души, в котором мы находимся.

Сменила номер телефона. Его знали только три человека и родственники. Кстати! Какое это счастье когда каждые пять минут не звонит ваш сотовый! Честно скажу, ненавидела теле-

фон. 123 эсмэски и 200 звонков за три дня, что я провела в роддоме, пробудили эту ненависть. Кто-то пытался поздравить, кто-то узнать подробности, и все не вовремя и не уместно. Отключить его не могла, потому что звонили родственники, их звонки были нужны, голос родного человека действовал успокаивающе, и только они связывали меня с жизнью.

Пока муж был в отпуске, поддержка и забота были мне обеспечены. Мечта уехать так и не воплотилась в жизнь, то с одной то с другой путевкой были какие-то проблемы, поэтому поездки не удались, да и состояние моего здоровья не располагало к дальним перелетам. За то мы много гуляли, было уже тепло и все вокруг начинало цвести. Прогулки, поездки к родственникам, встреча с подругой, 9 дней, 40 дней, заказали оградку, памятник, что-то еще, эти дни в тумане. Помню, очень понравилось одно кафе, в которое привела меня дочь, после очередного посещения кладбища и церкви, до сих пор хожу к ним пить кофе «капучино-крим» с корицей. А тем временем отпуск мужа закончился, и он вышел на работу.

Итак, свободна от трудовых будней и от общения и что дальше? А дальше нужно было объяснить себе, зачем мне сегодня вставать, для чего вообще открывать глаза и смотреть на мир. Честно говоря, желания не было. Зачем? Смысл был потерян, целей не было, все стало неважно. Вокруг меня образовалась пустота, и я ни чем не спешила ее заполнить. Вставала, потому что появилось время для игрушек в интернете. Кормила куриц и козлов, отправляла кораблики, отвечала на вопросы «100 к одному», зарабатывала призы в «Тайнах времени», часами, нет целыми днями, щелкала мышкой, чтоб всех победить, накормить, и чего-то там еще... Может это тупые игрушки, но в тот момент, они помогли мне не сойти с ума. Моими заботами теперь были: построить ферму, корабли, победить в сражениях магов. Почти полгода ежедневно и увлеченно играла и побеждала. Через полгода все игрушки были удалены, мне стало жаль впустую потраченное время и им на замену пришли фильмы.

Иногда кушала. Но больше мне нравилось съесть ложку варева-пурева которое сварила мне мама для того что бы повысить мой гемоглобин. Эта смесь была из какао, сала, меда и еще каких-то несочетающихся, на мой взгляд, компонентов вкус был жирно-сладко-противный. Не следила за изменениями гемоглобина, совсем не в курсе, на что это повлияло, но точно знала эта штука очень калорийная и снижает сонливость. А так как вопрос с едой был решен, то все силы были брошены на победу в «Тайнах времени», «Запорожье» и еще там в чем-то. Отвлечь меня от этого процесса мог только муж, ужин готовила исправно, костюмы и рубашки гладила тоже, еще он меня выгуливал.

В перерывах между игрушками искала в интернете похожие случаи, и читала о чужом опыте, кто как молился, кто куда ездил, про паломников и силу веры. Потом о своих новых познаниях рассказывала родне. Родственники вели себя тихо, осторожно спрашивая о моем состоянии, и боялись, как бы я не влезла в какую-нибудь секту. Кончилось все это тем, что позвонив брату, сказала, что срочно хочу в «Калюпаново», мне надо в святой источник. В ближайшие выходные в 8 утра уже купалась в святом источнике, муж с братом набрали канистры с водой, мы зашли в церковь местную и поехали умиротворенные домой. На обратном пути я строила грандиозные планы на следующие поездки по святым местам.

Как же я заболела. Уже на следующий день температура 39 и кашель мучили меня. Болела долго, почти две недели, температура постоянно была высокая. Есть не хотелось вообще, и желание посетить следующий источник тоже пропало. Ни в коем случае не умоляю достоинства и святости этих мест, но мы забыли, что туда приезжает только больной народ, люди которые, окунулись передо мной, были явно больны, скорее всего, гриппом, а он, как известно, распространяется воздушно-капельным путем. Ну, вот на мой ослабленный организм и распространился. Прошло какое-то время, и опять пошла в церковь, но это было позже...

*Лучше плакать у психолога,  
чем смеяться у психиатра... (народная мудрость)*

*Странно, но, ни один из медиков не посоветовал мне сходить к психологу. Настоятельно рекомендую! Не мучайте родственников идите к психологам! Это их работа быть с нами, когда мы находимся в состоянии «то ли жизнь, то ли смерть».*

Играть мне надоело, хотелось объяснений, понимания произошедшего, и начался поиск смысла. В интернете полно информации о стрессе и душевных травмах, кое-что было созвучно состоянию, например то, что смерть несет не только негативный смысл, не хотелось все видеть в черном цвете. Полученный опыт открывает содержание жизни, приближает человека к духовному, отдаляет от телесного. Понравилась история о том, что опыт смерти после потрясения может стать источником светлого, открыть пути к личностному развитию и в целом изменения жизни. Раздумывания о травме могут служить неосознанной попыткой переосмысления своего жизненного опыта. В это время действительно больше «думалось» чем «делалось», внешне была пассивна, а голова работала постоянно, вся энергия скопилась именно в ней, раздумий было много. Мысли не останавливаясь носились ураганом взад и вперед.

Листая материалы о стрессе, вспоминая фазы, натолкнулась на обучающую методичку по посттравматическим расстройствам. Одна из классификаций меня заинтересовало, она тоже была созвучна состоянию:

Фазы развития посттравматического стрессового расстройства ПТСР

ГХоровитц, 1985)

- Отчаяние – острая тревога без ясного осознания значимости происходящего.
- Отрицание – бессонница, амнезия, реакции ухода, оцепенение, соматический синдромы.
- Навязчивость – взрывные реакции, эмоциональная лабильность, хроническое состояние гипервозбудимости с нарушениями сна.
- Прорабатывание – понимание причин травмы и горя.
- Завершение – новые планы на будущее.

Особенно отозвалась четвертая фаза понимание причин травмы и горя. Продолжая гулять до любимого кафе на проспекте Ленина, обдумывала произошедшее, приходила пила кофе в раздумьях, правда радовал вкус его, а потом брела домой. Меня начали посещать вопросы: «А почему?» «Как же так?» Мне нужны были ответы, чтобы продолжать жить! Ах, вам нужны ответы? Добро пожаловать в мир медицины, российской медицины, доктора Хауса в России нет. Не знаю, есть ли такой диагност в Америке, в моем городе он точно не живет.

Вы встречали людей, которые к нашим медикам ходят с радостью? Может быть, я не права и есть такие больницы, куда люди бегут с удовольствием за помощью? Это бесконечные очереди, даже если ты пришел по записи. Это, поди туда – не зная куда, и принеси мне от них справку. Это малооплачиваемый и слабо квалифицированный средний медперсонал, поэтому после взятия крови из вены ты вся в синяках и стесняешься своих рук, потому что могут подумать «наркоманка». Это сложности даже в отношениях одной медицинской организации с другой. Почему не послать запрос, зачем надо было меня с зашкаливающим уровнем стресса посылать в морг за результатами вскрытия?

Пошла, долго-долго ходила кругами вокруг морга, объясняя себе, что это надо, что это не страшно, что моя психика это выдержит, что это быстро, ну я же мать, и имею право знать, что же случилось. Вошла... мне отказали. Мне отказали, потому что не принесла справку от организации, которая это запрашивает! Пошла за справочкой, опять очередь, опять иду. Принесла справочку, а в ответ обычное: «Приходите завтра, мы подготовим документы». Пришла завтра, предварительно выпив полпузырька валерьянки, чтоб не действовать на нервы этим чутким людям. Пришлось ждать, пока они сходили отксерили готовое давным-давно заключение, проверили мой паспорт, взяли с меня подпись не помню за что, и вручили с торжественным видом результаты вскрытия. Дважды два – четыре в математике, но две неприятности плюс две неприятности – это не четыре неприятности, а, возможно, причина для того,

чтобы выброситься из окна. Каждый из врачей, который потом требовал это заключение, читал и говорил: «ой, ну даже читать страшно», мне говорил...

Хотелось ответов, хотелось знать, что со мной не так и откуда это взялось. Общения с медиками – это накопление стресса от их негативных реакций и негативной информации. Это был сложный путь, как морально, так и физически. Я осознанно выбрала платное обследование, но увы. Это были платные анализы, платные консультации, платные заключения и низкий сервис. Ох, наша бедная медицина. Это несогласованность их действий, эта загруженность и низкая зарплата, все, к сожалению, не способствуют ни интеллектуальному развитию, ни личностному росту наших медиков. Не способствует повышению профессионально важных качеств. Их не учат общению с пациентами, они не знакомы с психологией стресса, а про обучающие тренинги для врачей даже не слышали. Любая болезнь это стресс для человека. Но об этом, ни кто не помнит. Или не считают нужным помнить, пейте таблетки и будет вам счастье. А еще, еще они быстро нашли ошибки других врачей.

*Получив ответ на вопрос «почему» мне стало понятна ситуация.*

На самом деле ответ был получен, как только прочитала заключение. А потом просто слушала подтверждение своих мыслей. Но легче не стало, стало грустно. Грустно, что у нас смертность выше рождаемости, грустно, что, таких как я не единицы, грустно, что это не случайность, а закономерность в жизни нашего города. И, тем не менее, ответы были получены. Предложили подать в суд, отказалась, хотелось жить, а не умирать от ежедневно добавляющейся порции негатива. Хотелось уладить неприятности и снять отрицательные реакции, превратить их в повод для более искреннего сотрудничества, у меня появилось желание перестать отгораживаться от других, может быть, тогда моя жизнь стала чуточку прекраснее.

Итак, вторая стадия: соматические симптомы. Это было сердце, это был невроз, это был очень низкий пульс, это слабо наполняющиеся кровью сосуды, низкое давление, головокружение, анемия и еще всякая дрянь и другие хираборы. А валерьянка, оказывается, замедляет работу сердца, пора было подумать о себе. Фея из сказки не придет и не поможет, а очень хотелось. Но если ты не знаешь, чего ты хочешь, волшебница точно не придет! Кажется, я знала, чего хочу, потому, что одну чародейку из моей жизни вспомнила! На самом деле я с ними знакома, и даже не с одной. Итак, первая – это была моя мама. Ее советы и поддержка помогли многим. Начала слушать и вспоминать, что она говорит и говорила. Она часто повторяла фразу: *«Чем хуже у тебя ситуация, тем лучше ты должна выглядеть!»* Спасибо мама, эта фраза стала для меня папочкой-выручалочкой.

Начала с маникюра, успокаивает. Что ищешь, то всегда найдешь, познакомилась с мастером ногтевого сервиса, общительной и обаятельной женщиной. Могу сказать точно, теперь, когда у меня плохое настроение, бегу к ней. Очень отвлекают, расслабляют эти процедуры, особенно педикюр. Дальше пошла к парикмахеру, принципиально хожу только к профессионалам своего дела. Когда сажусь и говорю, ну чего-нибудь настригите, чтоб была красивая и закрываю глаза. Открываю – точно фея, вернее фей, всегда выхожу от него довольная.

А еще очень помогли воспоминания от учебы у еще одной волшебницы: О. И. Шех, хорошо помню, как она страшным голосом повторяла: «запомните: *Феномен Зейгарник, феномен незавершенного действия. После завершения экстремальной ситуации, адреналин и другие продукты напряжения и стресса, оставшиеся не использованными – разлагаются ТОКСИЧНО, отравляя организм человека*». Ну и зачем мне эта отравка? Да, есть люди, которые живут с этими токсинами всю жизнь, добавляют новые и ни чего – пыхтят дальше. Но я травиться не хотела! Я ХОТЕЛА ЖИТЬ! Оставалось решить, куда и как это выплеснуть. Поехать в лес покричать, испугать белок и воробьев? Нет, слабоват выплеск. Купить батаку и переломать всю мебель в доме – это не конструктивно, да и не креативно. Желала чего-то полезного для здоровья плюс творческого, да еще и сопровождающейся реакцией освобождения. Энергии хотелось! Ее не хватало ни внутри, ни в жизни.

Всем давно известно о существовании гормонов счастья. Ни для кого не секрет, чтобы повысить их уровень в организме надо себя порадовать. Можно съесть сладкое, например шоколад, можно пойти в кино, посмотреть мультфильм, сходить в гости. Любые позитивные впечатления улучшают наше настроение, а, следовательно, увеличивают количество «счастья» в организме. Именно при недостатке этих гормонов возникают депрессии. Снижают выработку этих гормонов и болезни и усталость, и плохие условия проживания и наши отношения в семье. Самый простой способ повысить уровень «счастья» в организме это пойти в фитнес-клуб и заняться интенсивной тренировкой. Так что же, будем увеличивать приток счастья? Тогда в спортивный клуб, приток «радости + энергия» часа на два мне обеспечен.

А что нам пишут в интернете? А в интернете рассказывают, концентрация химических веществ в нашем организме влияет и на физическое состояние и на эмоциональный фон человека, убеждают: именно тренировками, возможно, повысить настроение, в момент занятий и происходит увеличение нужных веществ в нашем организме, так необходимых для счастья! В момент стресса накапливается не только негативная энергия, но и вредные, даже ядовитые вещества. Отрицательное влияние стрессогенных факторов было выявлено не только у людей, но и у животных. Физические упражнения в исследованиях показали себя как антидепрессанты, что для меня очень актуально. Дело в том, что в момент стресса напряжение в мышцах усиливается, знаю это не по слухам, действительно хочется сжаться. Движения мои стали ограничены и в целом меня можно было назвать малоподвижной. После физической тренировки тело расслабляется, достаточно вспомнить уроки физкультуры, на которых мы в школе сдавали кросс, прыжки или что другое. Через полчаса после урока нам хотелось лечь и расслабиться, а не писать самостоятельные и думать на контрольных. Значит и правда физическое расслабление влечет за собой и психическое релаксирование.

В форумах утверждали, что систематические физические упражнения средней напряженности способствуют появлению своего рода иммунитета к стрессу. Доказывали, что физически активные люди более стабильны к нервным срывам, чем люди, ведущие малоподвижный образ жизни. Судя по словам активных участников физических упражнений, польза спорта очевидна: регулярные занятия фитнесом тренируют не только тело человека, но и поднимают настроение, вселяют уверенность, закаляют нервную систему. Можете прочитать сами: [http://raut.ru/article/polza\\_sporta.html](http://raut.ru/article/polza_sporta.html).

Начитавшись о пользе спорта и влиянии его на иммунитет и стресс, в моей голове появился интерес к фитнесу и все что с ним связано. Когда-то были уроки физкультуры, немножко танцев, гимнастики, но это в детстве. Потом в более взрослом возрасте, в отпуске, бегали с девчонками километр для поддержания фигуры. Позже, что бы вернуть исчезающую талию, занималась дома под кассету «фитнес с Синди Кроуфорд», спорт в мелких дозах всегда присутствовал в моей жизни. Только цель этих занятий была другой. В первый раз пришло понимание необходимости в активных упражнениях: если не добавлю физическую нагрузку в свой распорядок дня – то сокращу свою жизнь, меня отравят эти токсины, эта лень вставать по утрам. Хождение по врачам совсем не грело душу, не радовало и не обнадеживало. Точно могу сказать, что оно только усугубляло мое состояние.

Так вот убеждая себя в необходимости, и пришла в фитнес-клуб. Если честно заманила туда и дочь, потому что мне было очень неудобно, стеснительно, ну и всякие женские заморочки по поводу моей фигуры и внешности пытались меня не пустить. Не вышло! Почему то лезли мысли, что это не мое, что мне будет стыдно и неудобно, что там все только красивые и стройные. Пообещав своим заморочкам потом о них подумать, пошла, лечить мозги и снимать стресс в фитнес-клуб. Если честно, перед этим была еще одна идея про спа- процедуры, но..., лениво и не креативно, ну отнесла свое тело, ну получила кучу приятностей, а выплеск эмоций? А энергия? А стремление к достижениям? Вот меня понесло, тогда про достижения и побочные эффекты в виде упругой попки, опять вернувшейся ко мне талии, прямой осанки

и уверенного взгляда даже и не думалось. *Шла с желанием чем-то занять свое время, время, когда ни кому не была нужна и мне ни кто не нужен, когда ни чего не хотелось делать, с целью, чтоб заболели мышцы, и почувствовать себя живой.*

Чтобы не было пути назад, купила годовой абонемент, теперь точно придется ходить, деньги дарить не хотелось, буду инвестировать в себя. Взяла расписание, названия тренировок были совершенно не знакомы, поэтому попросила, чтобы мне пометили, что из предложенного смогу для начала вытерпеть. Надо отдать должное, тут в клиентах заинтересованы, ну и опять же персонал фитнес-клуба выплескивает свой негатив и токсины ежедневно на тренировке, регулирует свое питание, поэтому и улыбается чаще. Встретили меня радушно, объяснили на какие групповые программы можно идти со слабой физической подготовкой, рекомендовали попробовать все, вручили рекламные брошюры с объяснением, как и что, тренируют и вручили торжественно абонемент, подарок в солярий и началось.

Низкий поклон и моя благодарность этим девушкам и юношам, этим «зажигалкам» которые занимаются с нами, которые готовы работать, даже если пришло только два человека. Многие когда в первый раз появляются в фитнес-клубе, где приходит тренер с фигурой, о которой ты пока можешь только мечтать, пытаются спрятаться в задних рядах, прилипнуть к стенке, спрятаться под коврик, и через каждые 10 минут тренировки лежать тихонечко, набирая сил для дальнейших махов или подъемов. Как бы не так, размечтались! Эти «зажигалки» способны поднять мертвого, они не отстанут, пока ты не начнешь делать правильно, еще расскажут, в чем польза, и где должно болеть, приложат руку и пощупают, там ли напрягается, расскажут в каком месте сейчас будет жжение. Ух, как это затягивает! Болело все, сил на слезы и переживание теперь не хватало, выползая после тренировок, доползала до дома, мазалась яблочным уксусом, чтоб хоть как-то ослабить боль в мышцах. Уже через два месяца моих занятий, заметила знакомый блеск во взгляде мужа, и поняла, что побочные эффекты спорта мне начинают нравиться. Радовал результат и у других, приятно, когда тело коллеги по спорту, с которым ты переворачивалась как тюлень на лежбище, которое махало руками и ногами рядом с тобой, вдруг начинает превращаться в красивую фигуру. Менялась осанка. Началась моя внутренняя трансформация. Заметно была и смена местоположения во время тренировок, в первых рядах стояли уже те, кто свою самооценку поднял на несколько пунктов вверх. Похоже, не я одна пришла «лечить нервы» спортом. Мне очень понравились групповые программы.

Ходила на все на BODYBALANCE, Fitball, ABL, ABS, BODYCOMBAT, LES MILLES, SWORX, через месяц это были уже не просто названия, а знакомые комплексы упражнений, вернувшие мне силы, энергию, дыхание, форму, желания. Через два месяца уже осознано выбирала, что мне подходит лучше. Больше всего уделяла внимание *кардио* тренировкам. Кардио – это особый вид тренировки, направленный на комплексное укрепление сердечнососудистой системы. Кроме того, при соблюдении правильного курса можно не только привести тело в форму, но и похудеть. А с каким хорошим настроением выходишь после BODYCOMBAT! «Эта фитнес-программа базируется на различных видах единоборств, что совсем не препятствует росту ее популярности у прекрасного пола. На занятиях используются приемы из карате, кикбоксинга, тайцзицюань и тейквондо». А еще, еще тайский бокс и калуэро! Ух! Бодикомбат – это лучший способ выплеснуть накопившуюся отрицательную энергию. «Этому совету следуют, между прочим, много лет мудрые японцы. Работая по 14 часов в сутки, жители Японии буквально сходят с ума от стресса, поэтому уважаемые фирмы оборудуют специальные тренажерные комнаты для бодикомбат прямо в офисе», вот и нам бы так, но это мечты, а пока: выплеск агрессии был обеспечен!

Через какое-то время ушли кошмары, стала высыпаться, давление нормализовалось, теперь пульс был не 60, а 72 и мое сердце болело все реже, цвет лица улучшался и не только цвет и не только лицо.

– Ты не боишься наступления нового дня?

*– Ты думаешь, мы смотрим не в ту сторону?*

## **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.