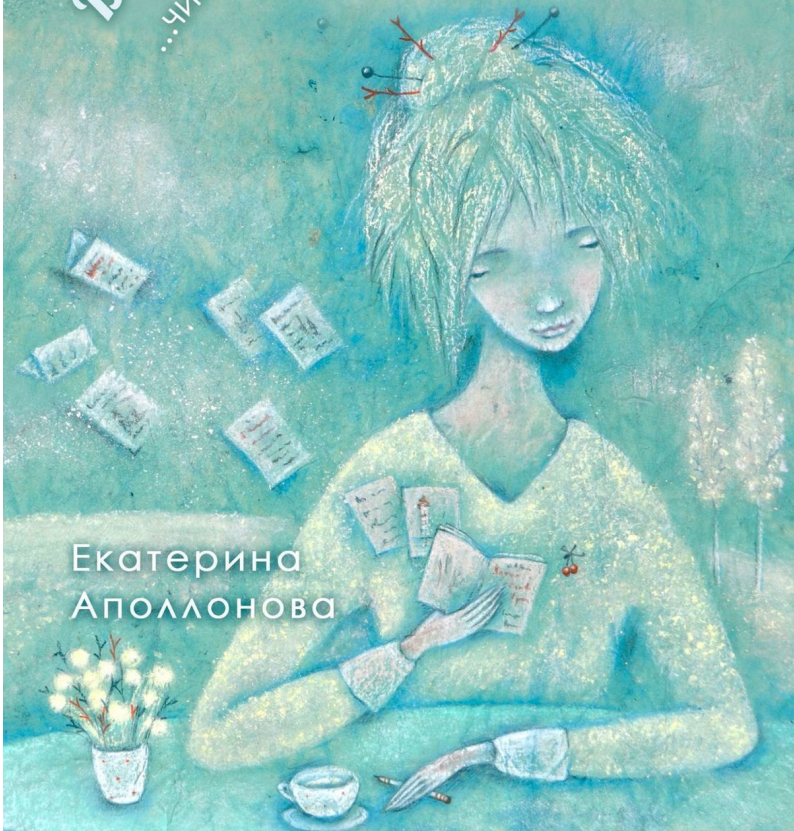


Ветер между строк

...читай по странице через день...

Екатерина
Аполлонова



Екатерина Аполлонова
Ветер между строк. ...читай
по странице через день...

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42006174

ISBN 9785449649164

Аннотация

В книге заметки со страниц социальных сетей автора Живая подборка, словно раскинутая на столе и тщательно перемешанная колода карт: какая кому достанется сегодня? О чём поведает? Что раскроет? Напомнит о чём-то или пройдёт мимо... не затронув струн Душию каждым дне жизнию чувствах и творчествеоб отношениях и шатких шагах по широкой дороге жизни профессиональные советы писателям и пиарщикам Читать книгу по порядку не обязательно Она раскроется без необходимости соблюдения канонов чтения книг

Ветер между строк ...читай по странице через день...

Екатерина Аполлонова

Редактор Ирина Телегина

Художник Анна Петрова

© Екатерина Аполлонова, 2019

ISBN 978-5-4496-4916-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

По главе в день

По строчке в час

По заметке через день

И книга поддастся

И мысль постепенно раскроется полностью

И смысл прочитанного проявится в нас

В книге «Ветер между строк...» собраны посты – заметки со страниц социальных сетей автора

Они расположены вразнобой: без хронологического порядка дат, событий

Период написания вошедших публикаций: три года

Читатели в социальных сетях согласились принять участие в составлении этого сборника

В течение месяца они листали зарисовки, указывали на понравившуюся, представляющую для них особый интерес, оставляя комментарий: «В книгу»

По мере обнаружения комментариев посты вносились в сборник

Живая подборка, словно раскинутая на столе и тщательно перемешанная колода карт: какая кому достанется сегодня? О чём поведает? Что раскроет, заденет? А может быть, напомним о чём-то ценном или пройдёт мимо... не затронув ни одной струнки Души

О чём эти страницы?

– о каждом дне жизни

– о чувствах и творчестве

– об отношениях и шатких шагах по широкой дороге жизни

– цитаты, воспоминания, наблюдения

– профессиональные советы писателям и пиарщикам

Здесь не только личный опыт

Здесь опыт наблюдения и анализа

Здесь правда глазами одного человека

Читать книгу по порядку совсем не обязательно

Её сюжет, ключевая мысль раскроется в читателях индивидуально и без необходимости соблюдения канонов чтения книг

Просто... как мы любим

Просто открыть в любой день на любой странице

Неспешно прочесть

Лёгкого чтения

Чудес в дорогу

С любовью, Катя

Утро

Весна нового дня

Будущего нет

Мы знаем

Я просто повторяю

Мы боимся будущего

Пытаемся предвидеть будущее

Учимся «смотреть» в будущее

А его нет

Утром это особенно заметно

Мир тихий

Время вязкое

Воздух оглох

Земля взяла паузу между вдохом и выдохом

Мне не страшно

Мне ясно

Будущего просто нет

Мы есть сейчас
В этом вечном сейчас
Мы ничего не должны
Мы никому не можем помочь
Опоры нет
Есть иллюзия
И дурманящий аромат настоящего
И шальные краски настоящего
И всепроникающие звуки настоящего

#

С любовью, Катя

Выбегу, тело в улицу брошу (с)

Конечно, стесняться мы все можем:

«лишнее» доброе слово сказать, в чувствах признаться

Затаить в себе ценное, важное

Зачем же чувствами делиться, выражая их простыми словами...

...люблю тебя, хочу тебя, восхищаюсь, наслаждаюсь, берегу, вижу...

Вдруг ещё согреется кто этими тёплыми словами.

Действительно, отчего молчим, для кого бережём страсть, восхищение, слова любви? Экономим добрые слова, обделяя близких людей, мол, они же сами всё понимают.

Может быть, и понимают, но как же приятно выразить себя, выпустить всех птиц Души, что рвутся наружу.

Признаться в сильных чувствах.

Восхититься, признав силу в другом человеке.

Насладиться звуком собственного голоса, когда он вибрирует водопадом красоты.

Успеется? Будет ещё время сказать всё прекрасное и якобы «непристойное». Благо, пенсионный возраст продлили, и кто-то же верит в следующие жизни...

Вот тогда-то мы развернёмся

Отчего молчим? Чего боимся? Стесняемся?

– быть неправильно понятыми

– боимся быть высмеянными, отвергнутыми, униженными

Две версии.

1. Или однажды это с нами уже случилось. Боимся повторя. Что делать: принять, простить, силу взять из ситуации, оставить в прошлом.

2. Или мы так сами делаем. Реагируем на признания: «Ах, оставьте...». Мантра «Я достоин» нам в помощь

Хотя... я лично знаю тех, кто принимает жадно тепло Души, взамен не отдавая даже взгляда доброго.

Стесняются

Господи, кого?

Господи, чего ради?

Порой, проявляя слабость, мы на самом деле выпускаем силу

И важнейший вопрос: а что это для меня? Где мы такие же?

Правило простое

Хотим, чтобы близкие делали что-то и как-то, – делаем сначала сами: искренне, бескорыстно, с двойной интенсивностью.

«Душа Душу греет...» (notontis)

С любовью, Катя

**Сила наша в нашей слабости,
а слабость наша безгранична (с)**

Я стояла у окна съемной комнаты, смотрела на самый красивый дом в районе и мечтала в нём жить

Меня так научили: мечтай, верь, думай каждый день

Вот я расставляю на подоконнике в этом красивом доме свои потрёпанные книжки, вот я кладу в шкаф единственные джинсы, вот здесь у меня будут лежать... что же, что же... у меня ничего нет

Я пустая

И уже мечтаю о квартире

Карты желаний рисую

Плачу над ними

Год 2010#

Я всё делала правильно

Но не осознавала своего уровня на тот момент

А он был не тем, когда покупают или снимают роскошные квартиры#

Если нам 5 лет, нас не пускают за руль не только потому что мы до педалей не достаём, а ещё и потому, что наш

уровень сознания не тот, при котором мы понимаем, почему нужно соблюдать правила дорожного движения. У нас другие задачи...

Если я снимаю комнату – ясно, что это за уровень
Следующий – съёмная квартира

Дальше... – дальше#

Осознать свой уровень – это открыть для себя все его возможности и направления

Все подарки и уроки именно этого плана, порядка

Это как возраст: что открыто в одном, закрыто в другом.

Одно время мы можем предпочесть подгузник туалету, другое – выбираем унитаз и большое зеркало для луков в полный рост рядом с ним

...#

Я стою у широченного подоконника огромной жилой кухни часть которой оборудована под библиотеку

Смотрю на вековые деревья с высоты 23 этажа и наслаждаюсь небом, которое сегодня моего любимого серого цвета

В рабочем кабинете через стену на мягком коврик под столом сопит крохотная собачуля

Чуть дальше в спальне на комод горит ароматическая свеча...

Год 2018

«Жги свечи каждый день»

Один из показателей роскоши для меня в какой-то мо-

мент, на каком-то из уровней

Теперь они просто так горят

Они часть моей жизни

Роскошной жизни#

Мечты, планы, уровни: – где наши, а где наших родителей или партнёров – где мы и куда нам двигаться дальше – есть ли они... мечты и что стоит между нами и их исполнением

Попишем об этом в технике «Свободное письмо» самостоятельно или на занятиях «Школы осознанного пиара и писательского ремесла...»

С любовью, Катя

Что-то между нами и исполнением наших желаний

Если настаивать на том, чтобы пришло расслабление, оно заставит себя долго ждать

Ярое, агрессивное желание отдохнуть или расслабиться похоже на битву с жизнью

Это я заметила за собой вчера

Приехав отдыхать, заселившись в отель

Обнаружив в разных мессенджерах более двадцати комментариев, сообщений, обращений...

Я рада многим, счастлива каждой капельке внимания и уважаю каждый заданный мне вопрос

Но нет ресурса

Сама же учу студентов, участников моих курсов «Школа осознанного пиара и писательского ремесла...»: – выхо-

дим к людям, когда рады себе и им – пишем, отвечаем, рассказываем в сетях, только когда есть силы и время, когда есть желание – действуем везде только из осознания лёгкости и наслаждения. Даже если дело серьёзное, даже если процесс сложный действительно... как кошка перед прыжком. Она же не перенапряжена и не размазана в неге по костям. Она грациозна, мягка, сконцентрирована в точке прыжка

Я знаю, что от меня не ждут сиюминутных ответов

Я знаю, что ничего не должна

Я знаю, что я такая, какая есть, и всегда (без преувеличений) произвожу изначально неверное впечатление – то есть бороться за определённый имидж смысла нет

Я чувствую, что вокруг, в основном, сильные и интересные люди

Я чувствую, что те, кто пишут, дождутся ответа, что и делаются-то они комментариями и мыслями из бескорыстного желания просто поделиться, а не чтобы внимание привлечь

Я чувствую, что дождаться потока – единственно правильное для меня и окружающих

Так отчего же суета?.. Отчего же зависание на бесконечных ответах, порождающих новые вопросы и комментарии, в попытке охватить бесконечное

Дело в том, что на остановку и поиск новых ресурсов тоже нужен ресурс

Чтобы уснуть, нужно немного сосредоточиться на расслаблении

Перевести внимание на него

На лёгкость

И делать всё то же самое, что раньше

В тех же объёмах, только с пониженным градусом ответственности, что «так много дел», и самобичевания по поводу неуспеха в чём-то... много что ещё можно убрать, на что сливается ресурс

Общее одно: убери руки от ситуации, отпусти контроль, дыши. Тело и мысли расслабятся, и потечёт через тебя поток жизни...

С любовью, Катя

Нет времени... Нет сил... нет... не делай... не сейчас

Когда приходит мечта...

Она не всегда приходит для того, чтобы быть исполненной

Она пришла, чтобы украсить наши мысли, или это вообще может быть не наша мечта

Если ей пора осуществиться, жизнь сама всё сделает для нас

Она предложит, задаст правильный вопрос, подстроит обстоятельства

Нам останется только услышать, принять. Только бросить всё и пойти за мечтой... по отклику, по приглашению жизни#

Это чистые мечты. Они не в концепции бизнес-стратегий. На вопрос: «Что ты хочешь?» человек может ответить: «Не знаю». Но он знает. Он знает глубиной своей сущности,

что он хочет. И он даже может чувствовать мечту, осязать её. Иметь с ней телесный контакт, эмоциональный, но не ментальный.#

Спасибо, Мудрый Мир, что иногда к нам приходят вполне материальные мечты, которые мы можем зафиксировать и увидеть, что «мышца» осуществления задуманного работает.#

Иногда между тем, чтобы почувствовать мечту и осознать её воплощённой в реальности, проходит какое-то время. Мы успеваем её диагностировать, концептуализировать, проанализировать. Успеваем составить план её исполнения

Накручиваем себя, разуверяемся, сливаем энергию на пустое

Мы обычно прописываем и воплощаем именно те мечты, которые уже сами воплощаются. Реализовываются жизнью даже без нашего вмешательства

Мы просто «приподняли занавес за краешек», неосознанно. Подсмотрели и записали. В план#

Такие «планы» легко ложатся, в них есть энергия, импульс. Таким эволюция аплодирует стоя. Авторам именно таких планов, то есть тех, которые уже сами воплощаются, приходит в голову мысль учить стратегическому планированию других. И очень правильное решение – поделиться качественно импульсом, передать вибрации, опыт тела и души через ментальный аппарат. Это нужно. Это мудро. Это облегчает иногда жизнь.#

Ведь, по сути, происходит не передача знаний и опыта рисования таблиц, а опыт проживания интересного... плавание по течению. Это сильно не каждому дано. Научиться этому необходимо.#

Если же мечта ещё не осуществляется, а мы её силой засовываем в «работающую» концепцию, нас ждут следующие реакции тела: тошнота, утомление, головная боль, приступы паники, истерия. Что ведёт к страданиям (теперь ясно, почему буддисты говорят, что желания ведут к страданиям), а позже и к депрессии.#

Привет всем, кто мечтает о мечтах...

С любовью, Катя

Мы мечтаем о том, что уже воплощается

Из страха и отвращения – в нежность и дружбу

Оттуда – в любовь#

Контакт с любым человеком есть Путь

Притягиваемся друг к другу, делаем выбор, основанный не на том, что нам подходит, а на том, к чему привыкли

Потом хотим поменять человека, образ жизни, всё вокруг, потому что «всю жизнь одно и то же»

Отчаиваемся. Бросаем художественно выпиливать из партнёра человека, сжигать рукописи нереализованных сценариев идеальной жизни и расстаёмся

Или смиряемся и убиваем себя

А можно было всё поменять, но не в партнёре или внешних обстоятельствах

В себе, своём отношении к происходящему#

Нас коробит то, что непривычно

И это парадокс духовных отношений, то есть таких, где главное – не быт, а духовная близость, где пара хочет быть в вечной любви и потоке чувств: одно, сменяющее другое – милосердие, нежность, ярость, страсть, тепло, апатия, доброта. Всё есть любовь#

Парадокс в том, что то, как было раньше, нам не подходит, а новое пугает

Новое рефлекторно хочется выгнуть в привычную сторону

Новое хочется прихлопнуть тапком, задушить, заткнуть зияющее... новое зияет, потому что к нему не привыкли и оно не воспринимается как нужное или правильное для человека. Оно как дыра в привычном мире

Отсюда и зияние

Как быть?

Идеализировать?

Смирненно принимать, принося себя в жертву?

Нет...

Искренне восхищаться, сосредотачиваясь на интересном, отличном (от...), манящем

Отпустить контроль, расслабиться. С любопытством и невинностью новорождённого наблюдать за развитием непривычных событий#

Даже когда «семеро по лавкам»

Даже во время завалов на работе, дома

Даже...

Это как смотреть на то, что «стыдно»

Сразу хочется отвернуться, закрыть руками глаза, исчезнуть

А что, если остаться

Остановиться

На несколько мгновений

Рассмотреть

Разрешить себе

Насладиться

Получить порцию новых, незнакомых чувств#

Из страха и отвращения – в нежность, дружбу, принятие

Из отталкивающего – в расслабленное

Из гадкого – в удивительное

И оттуда – в любовь...

С любовью, Катя

Нас манит не «подходящее», а привычное. Что было раньше – безопасно... ли

Мы живём не для того, чтобы произвести на кого-то впечатление

Не для того, чтобы кому-то угодить, порадовать

Если вдруг это само получается посредством нашего творчества, особенностей личности, спасибо за это тем, кто за нами присматривает и даёт нам возможность пропускать через себя что-то ценное в мир: знания, творчество, ремёсла

Но это не цель

Это лишь результат определённого... пути, предназначения

Мы никому ничего не должны и нам никто ничего не должен

Даже детям...

Даже родители...

Даже...

Какую Америку я сейчас открываю?

Зачем тогда нам эти кандалы и рамки?

Зачем желание произвести впечатление... не просто впечатление – правильное впечатление

Зачем нам подстройка под тех, кто «знает», как правильно и хорошо

Религия, воспитание, литература как рассадник блоков

Политика, навязанная идеология (паразиты сознания)

«Хочешь быть в нашей песочнице и есть кексики, которые стряпает мама одного из нас, тогда ты должен быть таким-то

Хочешь ходить по нашим дорогам, дышать нашим воздухом, получать наши деньги...»

«И что в итоге с тобой стало

Посмотри»

Отчего бы нам просто не жить той жизнью, какая есть

Цели и задачи... яд ментальной обусловленности

Видно же, что жизнь всё равно каждый день сама корректирует наше направление, сама выстраивает наши планы, са-

ма реализует цели

Какая мечта исполняется через тебя прямо сейчас...

Не спрашивай

Наблюдай

Какая цель реализуется через тебя сегодня...

Не фиксируй её, она уже завтра может стать другой

Просто живи

С любовью, Катя

Если ты хочешь произвести впечатление, значит ты судишь себя... И других

Ходьба пешком освобождает голову

– Катя, как перестать думать...

– Никак

– А как остановить (или вот это популярное: отпустить)

мысли

– Никак. Они были, есть и будут. Не в нашей голове, так в нашем пространстве. Витают. А мы слушаем. Воспринимаем. Верим

Что делать

Мысли всюду. Воспоминания, терзания, переживания...

«Как детский рисунок на асфальте, вся наша жизнь на городской карте...» (25/17)

Вышла прогуляться

Одна мысль из прошлого догнала и ка-ак засела занозой в голове, оттуда в горло и до сердца пулей

Полетела пулей, а вонзилась стрелой

Через 5 км отпустило

«За два кило пути я на три метра похудел»

То ли от того, что до места назначения дошла, то ли магия чисел... то ли время пришло

Отпустило, словом

Остаток есть, но активность влияния мысли явно снизилась

Формула проста:

– прилетело

– поняли

– руками не трогаем

– ходим, бегаем, чечевицу от гороха отделяем (терапия по методу «Золушка»)

Главное, не бороться, не подавлять, не поощрять.

Увидеть, дать быть, заметить, когда начнёт уходить.

Дать случиться.

Пусть жизнь течёт через нас свободным потоком

Это и есть гармония

Привет всем, кто чувствует...

С любовью, Катя

Дорога исцелит идущего

Когда я смотрю на мир через призму чистого восприятия, у меня получается вообще всё#

Взывать к чистому восприятию я могу лишь в специально созданных условиях:

– тишина, конечно. Излюбленное моё лакомство, недо-

ступное в буднях мегаполиса. Жизнь подарила возможность уезжать из города на день-два каждую неделю#

Иногда так: надо принять, пока не заставили#

– покой ума. Мысли есть. Эго тоже. Мой ум пребывает в покое, когда я не могу ничего решить в моменте.

Приходится принимать.

Вспоминаю одного менеджера из фастфуда, где я работала, пока мне не исполнилось 18 лет.

Какими бы ошарашенными ни были глаза сотрудника, обращённые к этому менеджеру; какой бы высоченный (на самом деле) градус ни имела ситуация; какие бы «цунами» ни надвигались на него, первое, что он говорил, встретившись с информацией:

«Очень хорошо».

Интонация ровная, спокойная.

Принял на себя исходные данные любой величины. И начал действовать. Просто действовать. Ум спокоен – красота мира. Блаженство от происходящего.

Воздух – любой – он мой

Погода – любая – мы с ней

Природа – вечная, любая – безликие массовые застройки тоже могут считаться природой. Там за каждым окном – жизнь, судьба

– любовь. Секретный ингредиент любого успеха

Расшифровывать не возьмусь

У каждого – своя

Получилось сегодня встать без будильника в 5:37 и не рухнуть обратно спать

Получилось закончить обе книги и передать дальше: править, верстать...

Получилось многое кое-кому объяснить, кое-что важное заметить, в нужный момент остановиться

Привет всем, кто проживает сегодня День чистых мыслей, День безоценочного восприятия действительности

С любовью, Катя

Болтать перестань, ум! Пусть скажет сердце... (с)

Сколько страсти и нежности в объятиях человека, который, возможно, чуть-чуть сомневается в своей силе, чуть-чуть не уверен в себе

В объятиях, напитанных робостью...

Это особый вид страсти, особый сорт преодоления#

В таких руках хочется греться, их прикосновения осознанны и наполнены жаром ярких переживаний

В таких руках хочется нежиться, их прикосновения наполнены радостью, ощущением приближающегося чуда

Мы вспоминаем эти прикосновения, мы скучаем по ним, когда отношения выходят на уровень «мы точно вместе» или, того смешнее, «мы свои»#

Люди все свободны по сути своей и природе

Ничто не может длиться вечно

Никто не «точно» и не «свои». Это иллюзия. Это скудодушие (есть такое слово?)

из подслушанного

– Вы грубиян, а у Вас был шанс поговорить спокойно с настоящей женщиной...

– Зачем мне эти разговоры? Я женат!

– Пройдёт.#

Заметили, что перестали ценить собственные прикосновения к близкому

Заметили, что потухла энергия в руках, глазах, губах

Заметили, что суета и пустая возня по событиям жизни перетягивают внимание на себя, и дела становятся важнее секса#

Заметили – руками не трогаем – наблюдаем – в нужный момент (при новом прикосновении, например) переключаем созданную привычку на ощущение, что это всё новое, незнакомое

Обнуляемся

Получаем новое удовольствие от привычного и понятного, забыв, что это привычное и понятное#

...Близкая мысль...

Художник, который восхищается своими картинами

Поэт или писатель, который уверен, что дал миру шедевр

Музыкант, который тащится под собственную музыку

Будто бы соприкоснулись с ними впервые

Сочинить и отпустить, забыть

И несколько лет спустя удивиться, что создал это#

А те, кто заикливается на собственном величии...

Они уверены в том, что достигли своего предела совершенства и больше не развиваются

Они уверены в созданном, они не возвращают, не развивают, не наполняют энергией, а требуют энергетического заряда от «потребителей таланта»#

А главное, когда творчество становится привычкой, нарабатанной схемой, выверенным инструментом, оно перестаёт быть творчеством

«Смотри на жизнь как на секс»#

Пусть останутся муки творчества

Пусть останутся муки любви: позвонит/не позвонит, посмотрит ли, поцелует ли, возьмет ли за руку

Пусть будет эта тянущая боль в Душе: сомнения, переоценка, смятение

Навечно#

Можно ли измерить объём чувств единицей времени?

Можно

Между нами вечность любви

С любовью, Катя

Привычка формируется мгновенно

Иллюзии липнут к сознанию

Реальность искажается

Наблюдать...

«Представьте, что вы без головы, есть только сердце. Говорит только оно...»

Эта фраза была сказана раз пятнадцать за минувшие

два дня

На одном из них пришло реальное представление, что головы нет#

Такая лёгкая, почти шуточная формулировка

Чувствую в ней аллюзию на аудиоверсию сказки «Алиса в Стране чудес»

– Эх, даже голова не пролезает...

– А если бы пролезла, что ей там одной делать?

Это, правда, про родовой канал, про рождение в «Страну чудес», а в контексте сегодняшнего видения голова – это только голова. Одна из конечностей. Она не главная. Ей нечего делать одной на этой планете

Она с телом...

В теле жизнь

И у жизни есть голос

Этим голосом говорит сердце

Оно знает все правильные ответы

Мы так хорошо научились его останавливать

Кто-то даже сросся с иллюзией контроля сердечных порывов: чистые эмоции, чувства любой интенсивности, мысли иного порядка, которые не приходят и не появляются в процессе размышлений, а просто есть... потому что были всегда. Мы «научились» их подавлять. Теперь разучиваемся обратно, чтобы жить

Маленькая Катя (это я) спрашивала у родителей: «Откуда взялся Бог?»

«Он был всегда...» – отвечали они. И глаза их становились теплее. В моменте. На момент

И я на какое-то мгновение понимала, что они сказали. Это понимание шло из сердца. А потом думающая головешка требовала уточнений и точку отсчёта: «Но, всё-таки, когда...»

Ответа не было, и я смирилась

Пришлось удовлетвориться полученным

Отчего попала (возможно, впервые) в состояние осознания момента

Тишина

Поток

Космос

Когда это началось? Всегда

Ответ в нашем сердце: Всегда

ВсегДА#

Уметь слушать сердце – смелый навык

Принимать его боль и любовь, печаль и радость, ласку и ярость... Значит жить#

Говорить «да» – это одно, а реально жить в этом...

Чувствовать, а не думать, что чувствуем

И снова «Алиса...»: «Когда читаешь сказку – это одно, а вот влезешь внутрь, в самые чудеса»

Это страшно и сложно. Потому что мы хотим быть хорошими и правильными, мы хотим чувствовать только радость и счастье. А в сердце, в живом теле есть всё...

Привет всем, кто влез в самые чудеса...

#С любовью, Катя

«А вот влезешь внутрь, в самые чудеса...»

Женские советы сбивают Мужчин с пути#

Слабый помогает сильному, но не даёт советов

Женщина опирается на дух Мужчины

Тогда она становится разумнее, её ресурсы раскрываются мощнее, её слабость становится более совершенной и раскрывается в Мужчине силой

Если он ей доверяет и принимает её поддержку#

Её поддержку не в виде советов и потакания детским комплексам в незрелом мужчине, а в виде её присутствия и сохранения огня в душах и любви (читай: силы, энергии жизни) в сердцах

«Если Мужчине нужна помощь, Женщине необходимо просто создать условия для его работы над ситуациями, условия для расширения его потока мыслей

Потанцевать для него, попеть, поиграть на чём-нибудь» (notontis)

Женщина украшает путь Мужчины

Направляя его по верному течению, делая его правильным, приходящим к желаемому успеху, реализации, покою#

Ещё она может рассказывать сказки, истории, случаи, из которых он самостоятельно сделает вывод

Древнейший метод

Сказки

Случаи

Зарисовки

Примерно как в моей книге «Кафе. Читай по главе в день»

День – глава

День – тема

День – история

День – новый вывод и проработанный момент жизни

Не с первого, так с какого-то ещё раза#

С любовью, Катя

Украшать жизнь своим присутствием в ней...

Когда приходим к концу, вспоминается начало

Где всё было безоблачно

Где любовь зарождалась

Где отношения не были прозрачными, но были чистыми – не запятнанными демонстрацией шершавых границ и открытых ран#

Я про бизнес

В том числе

Но...

Смотри на жизнь как на секс – мой метод решения задачек жизни (я ещё и сексолог) #

Когда «гиря до полу дошла» и разрыв с любимым... человеком, бизнесом, местом случился, неумолкающий ум включает провокацию:

– а как было хорошо раньше

– гладенько всё развивалось

– что ты «взбрыкнула», могла бы...#

А что случилось?

Энергия закончилась. Время пришло. И разлука. По любви. Это мой метод. Хотя я знаю, что чаще всё-таки «гирия до полу...»#

Мозг хочет возврата всего на места

Ему нужно продолжение банкета как иллюзии стабильности, безопасности, псевдокомфорта#

Что делаем...

Представляем, что это случилось:

– простили неверного супруга, пустили его обратно в постель. Сексом занялись, уснули вместе, проснулись. И ещё день, неделя, месяц...

– склеили бизнес-отношения и снова ввязались в знакомые переговоры, открыли привычные двери, повторили наработанные шаги

– восстановили дружбу, общение. Получили новое сообщение и приглашение погулять от «старого приятеля»

Как ощущение?#

Если «на жизнь как на секс»

Как вам/нам такой секс?

Который себя изжил, развиваться не намерен, удовольствия от него нет, а его сценарий уже давно играет против нас (аноргазмия, импотенция, невроз обеспечен) #

Удовольствие?

Не теперь

Стабильность?

Нужна ли она под таким соусом

Привычное, родное?#

Ушли – идём дальше

Под ручку с милостивой Жизнью и неизбежной Смертью, которая напоминает, что ничто не вечно и что ни одна жертва не будет оправдана, ни одна секунда времени, потраченного на пустое, не будет компенсирована#

Привет всем, кто подошёл к концу и открыт для начала нового

С любовью, Катя

Отпусти. Пусть летят...

Решения, основанные на эмоциях

Тотальное заблуждение#

Ценный для нас сегодня человек может быть просто в плохом настроении, в дурном расположении духа, но мы отпрыгнем от него при знакомстве, не рассмотрев его истинных качеств

И пустой человек может случайно привлечь нас своим хорошим настроением, благостным расположением духа#

Настроение, эмоции – актуальны только в моменте

Это краска, линза очков, через которые некто смотрит на жизнь#

Мне хочется научиться смотреть сквозь человека и его подачу. Доверять глубинным знаниям тела, а не обложке. До-

верить ощущениям

Научиться отмечать личные эмоции (своё плохое/хорошее настроение) и не делать выводов на его фоне

Нам хорошо – и все прекрасны, мы загрустили – и ни с кем не хочется иметь дела. Так бывает#

Эмоции – удовольствие

Эмоциональная ясность – высокого уровня переживание, которое нельзя вызвать искусственно, но очень легко заметить, когда оно пришло. Благоговейная тишина

Это не есть полное отсутствие эмоций, но есть чёткость в понимании, восприятии картинки. Краски не яркие и не блёклые – они реальные. Звуки ровные, ощущения стабильные. Ничто не будоражит: не притягивает и не отталкивает#

Попали в краску жизни, в эмоцию – удовольствие получаем. Но выводов не делаем, решений не принимаем. Яркая краска – радуемся, тёмная – печалимся. Наблюдаем, как одна сменяет другую, как одна вытесняет другую, как одна преобращает другую

Краски жизни

Музыка жизни

Палитра ароматов жизни

Пусть всё будет

Проживать всё это так интересно

Но выводы...

Выводы о людях, делах, о себе мы делаем лишь в состоя-

нии тишины#

Человек – существо текучее. Каждый человек – Поток, Космос, Вселенная. Сделать вывод о нём, опираясь на его сиюминутное состояние... – проиграть самому себе. Отказаться себе в таком красивом танце жизни

Привет всем, кто прямо сейчас улыбается

С любовью, Катя

Эмоциональная

Нет смысла смотреть в прошлое, пытаясь разобраться в настоящем

То, что идёт к нам из прошлого, наши воспоминания, ситуации, искажены призмами настоящего

Суждениями, эмоциональными окрасками

От чистой правды остаётся около 40%#

Есть смысл смотреть в настоящее и замечать, как прошлое в нём раскрылось. Как оно влияет на настоящее: что даёт, что забирает. И если нам что-то не нравится в настоящем, можно, изменив отношение к прошлому, буквально его «переписать»

Меняя прошлое, мы меняем настоящее и влияем на будущее#

Нет, я не приглашаю погрузиться в небывалое, в ещё более глубокую иллюзию о нас самих и о нашей жизни#

Я о том, что, оглядываясь на прошлое, нам хорошо бы научиться видеть в нём уроки и позитивные, то есть ресурсные моменты, которые нас взращивали, направляли, раскрыва-

ли. А не то, где мы обиделись, где нам было больно...

упиваясь травмами прошлого и пытаясь найти в них «глубинный смысл», мы рискуем ничего, кроме смысла (банального и плоского), не найти#

Смысл, возможно, даст некое успокоение

Ширму, за которой мы будем прятаться от действий и новых шагов в опыт

Смысл, возможно, даст оправдание нашему бездействию...

В смысле есть смысл, но он не помогает движению, развитию. И вместо того, чтобы помочь нам выйти из ментальной ловушки – ради чего мы и погружались в прошлое, – наоборот, сильнее нас в неё загонит#

Поэтому в консультациях я стараюсь опираться на такие психотерапевтические методы, где не подразумевается выяснения глубинного корня проблемы#

Иногда в медитациях, в специальных практиках мы отмаываем маховик времени на несколько воплощений назад, чтобы... увидеть, как началось то, что нам теперь мешает их исцелить, выровнять именно энергию ситуаций, а не сами ситуации. В магию ушла... всё есть магия#

Привет всем, кто вынырнул из омуты памяти и ещё не успел распахнуть окно в будущее, а решил какое-то время, хоть несколько мгновений, провести в настоящем

Вдох. Выдох.

С любовью, Катя

Застревая в искажённом памятью прошлом, лишаем себя будущего

Нам пообещали, что будет больно (обычно всем больно),
и мы сидим, ждём боли

Сказали, что будет плохо (в ряде случаев так оно и было
раньше)

Объяснили, что обычно что-то неладно

Ловушка статистики

И мы ждём...

Как известно, кто ждёт – дожидается#

Это почти необъяснимо... Как?

Минуту назад смотрели вперёд

Но, стоило услышать гипотезу из уст «авторитета», мо-
ментально развернулись в прошлое: «Опыт нас учит...»

А затем пулей в будущее: значит, грядёт вот это...#

«А как по-другому-то?»#

Мне в школе нравилась фраза, что написана была над до-
ской в кабинете истории: «Не зная прошлого, невозможно
понять смысл настоящего и предвидеть будущее»

И подпись: Д. С. Лихачёв

Я верила ей

И не просто изучала прошлое, но реально привязывала
его к настоящему и «успешно» прогнозировала из него бу-
дущее#

Голова у меня мало того что всегда под рукой, так она ещё
и мыслящая, как говорил Тот самый Мюнхгаузен

Нарастила себе иллюзий

И оказалась в вымышленном настоящем, откуда мотаюсь
в бессмысленное прошлое и туманное будущее#

Выяснила потом, что и фраза-то не Лихачёва, а Горького
Который не Горький вовсе#

И... как по-другому-то?

И можно ли вообще по-другому?

Неудобно же... уже всё выстроили, спрогнозировали,
на факты опёрли, в доводы завернули и на сдачу выводов да-
ли правильных, красиво сформулированных, искромётных#

Чудаков много

Они знают, как «по-другому-то»

Верят в чудо

Оттого и «чудаки»

Живут каждую минуту такой, какая она есть, а не какой
была всегда#

Чудо рядом

Только не давить на него, не засовывать в концепции
и мудрые высказывания

Не ограничивать рамкой, формой текста или мысли

Не сплюснуть аффирмациями или намерением (даже са-
мым чистым)

Даже без: «дать чуду быть», «видеть чудо везде», «верить
в чудо»#

– Как по-другому-то?

– Никак... Просто никак

Нет формулы. Нет шаблона. Нет того, что было «всегда»... потому что «всегда» нет

Быть в состоянии «никак» – можем себе позволить#

С любовью, Катя

– Как ты?

– Никак...

– А это хорошо или плохо?..

Только в Царстве Идей существует совершенство...

В остальных пространствах реальности полутона и нюансы

Плоская жизнь с выпуклыми красками, хохолками страсти, рюшами впечатлений и соком жизни, проявленном в реакциях, действиях, основанных на них, и способах разгрести последствия#

Мы живём в мире проекций

Выстроенных, никому не нужных концепций

Мерзких духу традиций и отравляющих жизнь ограничений, форматов, ловушек сознания#

Мы сделали его таким, потому что с понятным миром – понятнее жизнь

Куда яснее, когда мы получаем на наше машинальное: «Здравствуйте» такое же пустое: «Здравствуйте»

И как непросто с такими, кто, как я, воспринимает буквально

Кто на безобидное «Здравствуйте!» может от чистого сердца ответить: «Не указывайте мне, что делать...»

Ибо «здравствуйте» – это глагол повелительного наклонения, да ещё и с раздражающим переизбытком в нём свистящих, напрягающих мой чуткий слух, звуков

У меня нездоровая страсть и привязанность к тишине...#

Созданная проекция в самый неподходящий момент непременно рухнет, как прогнившая у основания с годами стена

В какую сторону?

Разобьётся ли она о голову «жертвы»: «А я всегда говорил, что от тебя нет толку...»

Или о нашу собственную: «Я сама себе все это придумала, поверила и сделала ложные выводы, опираясь на ложные факты»

Решает случай, решает наша сила намерения... любовь решает

Чтобы проекции не рухнули, мы можем разрушать их бесконечно самостоятельно

Что-то придумали себе о ком-то: дали оценку, повесили ярлык...

Хватя себя за кончик мысли

Надёжно прибили проекцию?

Теперь отдирайте#

Освободите близкого от звёздной пыли, которая убивает его всякий раз, когда требует соответствия себе; планка обозначена – подпрыгивай к ней каждый раз, или я в тебе мощно разочаруюсь#

«Медитация» (для самостоятельной практики, читаем по кругу)

Я разочаровываюсь

Снимаю с себя «чары», иллюзии

Влюбляюсь в партнёра, друга, близкого каждый день

Наблюдаю за ним заново, изучаю пристально, открываю каждую его грань

Ищу

Нахожу

Отпускаю

Снова ищу

Такая жизнь будет покруче компьютерной игры-стрелялки, где каждое мгновение на нас летит что-то... что заставляет защищаться, разрушать приближающийся объект

Бац!

Ещё бац! Вдребезги!

Откуда в другой раз прилетит?#

С любовью, Катя

**На безобидное «Здравствуйте!»,
может, от чистого сердца ответить:**

«Не указывайте мне, что делать...»

Если тебе нужно принять решение, тебе не нужно опираться на чьи-то мысли...

Никакой роли мысли и советы не играют в жизни

Мысли заставляют нас оглянуться на прошлое

Самонадеянно прогнозируют будущее

И, опираясь на полученное, в ходе шатаний по этим иллюзиям они формируют наше «настоящее»

Которое таковым не является

Скорее, искусственное

Смотрят в прошлое, прогнозируют будущее, формируют искусственное

Зыбучие пески...

Зачем мы просим других людей озвучивать нам их мысли, когда даже своим доверять не можем

Мы пишем и получаем отзывы

О книгах, семинарах... творчестве

Это приятно, это ценно для автора, ведущего

Это даже может стать опорой для тех, кто собирается принять решение о покупке, об участии

Но это не должно быть ключевым моментом в начале действия

Ключ в терпении

В умении себя слышать и распознавать правду внутри себя

В способности отличить правильное от верного и возможности грамотно применить эти знания

И опять же: «Где нам об этом узнать. Как научиться»

Начать с основ, добывая их во внешнем по крупицам, откликаясь, осознавая реакцию внутри себя

Где добывать?..

У того, кому доверяем (наставники)

Через то, что питает, наполняет

Возможно, через меня...

Принимая то, что идёт через меня или через других, кто, как и я, занят тем, что настраивает себя на проводимость информации, энергии в этот мир

Через того, кто пробуждает через себя

Через что входить в осознанность – через что угодно

Через писательские техники, марафоны

Через чтение книг

Через совместные медитации и творчество

Путь осознанности – большой путь

Красивый, печальный, лёгкий

Прежде чем начать, задайте себе вопрос, запишите ответ:
«Что случится, сделай я этот шаг?..»

Это путь

Мы идём его вместе

С любовью, Катя

Мысли. Смотрят в прошлое, прогнозируют будущее, формируют искусственное...

Впали в ступор

Нормальное явление

Адекватное, человеческое

Не принимать его – всё равно что не принимать свою природу

Пытаться его «победить» – как бороться с эволюцией

Вид из окна моего настоящего дома, не того, который

в сердце, не того, который ждёт нас всех после смерти, а того... материального, который однажды будет, обязательно откроется – на горизонт

Я коллекционирую горизонты

Нахожу их

Самый любимый горизонт – морской, океанический

Где две бездны сходятся в единственной полоске

Она другого цвета

И говорит о том, что там... дальше моего носа есть что-то, что выше и шире всех моих мелких переживаний и сомнений

Что если я чувствую вечность, глядя на этот простор, значит, вечность – в моей душе, в моем поле

Быть частью вечности – это не просто славная метафора

Это понимание (телесное, эмоциональное, духовное) того, что нам действительно доступно то, что мы видим, чувствуем, наблюдаем вокруг

Если пришла новая работа, проект, занятость – это наше

Если пришёл новый партнер, отношения – к нам

Если пришло новое осознание, опыт, знания – это про нас и для нас

Горизонт рассказывает о необъятности ресурсов

Полоса между морем и небом – то прозрачная, то явственная, разделяющая пополам – говорит о разных сторонах жизни, взглядах на вещи

Что варианта всегда как минимум два

А решений... ещё больше
Мои горизонты в диалоге со мной
Это не голоса в голове – иной контакт
Что ты слышишь, Катя?#

С любовью, Катя

Написаны миллиарды книг, а люди продолжают рождаться и писать новые

В каждом заложен творческий потенциал и способность его выражать

Тем или иным способом

Зачем-то это нужно миру

Иначе не обладали бы от природы люди способностью воспринимать красоту и делиться ею

Идёт процесс

Идёт обмен

Ровный поток

Пока вдруг кто-то не выпрыгнет из него и не засияет ярче других

Тот, кто очутился в нужное время в нужном месте и сумел это качественно подать

Особый дар ни при чём, талантливы все

Теперь «выделившегося из потока» показывают чаще, света на него направлено больше, он «светится»

Отличается от других творцов тем, что его лучше видно

Отдаёт свет, наполняется светом других...

К нему тянутся ценители и их «свита»

Те, кто сами могли бы создавать, но не хотят, предпочитают подражать чувствительным, чувствующим, эмоциональным. Они боятся показать красоту, а через неё – свой внутренний мир, переживания

Их можно понять

Чувствовать больно

Не прикажешь сердцу, душе и телу одно видеть, а другое – не замечать

Каждая написанная глава...

Каждый прочитанный стих...

Каждое воспринятое творчество, прожитый глубоко творческий процесс создающего делает «кожу» творящих и творческих людей ещё тоньше

Мы открыты...

А пространство в любой момент может начать грубить: шуметь, черстветь, болеть. Давить, просить, ломать...

Бить о чувствительный слух чайные ложки, врезающиеся в бортики кружек

Кидать в сердце стрелы и копья острых взглядов, закапывать нас целиком в перины равнодушия, в тусклое звучание прохожих

Мир дышит

Тёмное время, к которому привыкли наши глаза, сменяется более светлым

Свет слепит

Радость глушит

Печаль ранит

Нежность пьянит

Любовь ведёт...

Быть творческим человеком – воспринимать и отдавать
творчество – пожизненно

Творческим кругом иногда собираемся

Мы пишем...#

Мы не думаем, мы делаем...

Как чувствуем

«Делай то, что делаешь. Желания достаточно...»

На мой взгляд, только тот, кто сам создаёт нечто прекрасное, способен ценить и глубоко воспринимать нечто прекрасное, созданное другим

Пишу с вами

Читаю вас

С любовью, Катя

– А правда, что все журналисты мечтают написать роман

– Нет, – солгал я (с)

Слабость сегодня такая, что даже смотреть больно

Глаза разъедает дневной свет

Шум города сверлит уши

Воздух рвёт ноздри

Вдох делаем

Выдох – случается

Лежать больно

Ходить тяжело

Поэтому я сижу

И пишу

Как всегда – думаю письменно

Люди смотрят мимо лиц

Прикасаются мимо тел

Целуют мимо губ

Слушают спиной, думают желудком, обнимают локтями

Я страдаю от того, что всё так

Пустое занятие

Скорее всего, я требую от мира невозможного: просто живи, просто люби

В таких случаях правильно просто перевести внимание на себя и серьёзно так (но с улыбкой в Душе) спросить себя: «А что ты сама можешь сделать прямо сейчас...»

И я могу сделать крохотный шаг

Или несколько

1. Написать текст для друзей

2. Дать новое творческое задание ученикам курса «Пишем книгу год». Там большие процессы. Там жизнь трещит по швам и меняется в разные стороны

3. Собрать ещё пару сумок – у меня переезд

4. Упаковать пару книг на отправку почтой и курьером.

Заказали. Счастлива

Всё

Сделала

Ещё несколько минут жизни прошли красиво и тихо
Это настоящее
Где вы сейчас? Что вокруг?
Читаю вас

С любовью, Катя

Чтобы осознать реальность, привычную для другого, вначале необходимо освободиться от собственной реальности; но человеку совсем не просто избавиться от привычной картины мира, эту привычку необходимо сломать силой (Кастанеда)

Жизнь не мучительнее Смерти... но откуда я знаю. Лично с ней незнакома.

«С ней» – это с кем именно?

Он ушёл из жизни, когда мне было 4—5 лет. Ушёл из своей жизни, а я разозлилась, что ушёл из моей.

Когда поняла, что злюсь на человека, которого уже нет, который любил маленькую Катю больше, чем кто-либо когда-либо, тут же осудила себя. И попала в ловушку подсознания.

Ни одному человеку возле меня не давала права на смерть. Не давать умереть – это не давать жить. Хотя со стороны выглядит благородно: встрепенись, приди в себя, ты же такой сильный, талантливый, живи, пожалуйста, счастливо и раскрывайся, мой Прекрасный!

А если ему не хочется: «я не умею», «я не хочу» и «я не могу». Если бы мы были нарисованными – моё сердце

от такого бы в ключья разлетелось.

Хожу, дышу, думаю – учусь принятию. У них своя жизнь, свой темп, свой смысл, своя цель.

Потом как закричу в глубине Души: «Но я не хочу видеть, как они умирают!»

Это ум паникует. Скрепя сердце начинаю путь к принятию ещё раз. И теперь не для них, а себе: «Встрепенись, соберись, ты можешь, ты сильная...»

Открой глаза, смотри, как они живут – это их выбор. Люби их так, чтобы наполнять пространство вокруг них этим светом любви и позволь всем людям на свете жить согласно сделанному выбору, даже если он был неосознанным и ведёт короткой дорогой к смерти.

Ведь Смерть – не мучительнее Жизни.

С любовью, Катя

Разожми пальцы

(медитация)

Дай уйти тому, что готово уйти

Тому, что готово прийти – сделать это легко и спокойно

Откройся новому

Оно на пороге

Разожми пальцы

Отпусти контроль

«Василий, не уходи, я стану такой, какой ты хочешь, Василий» (с)

Пусть идёт...

Может быть, время пришло

Зачем нам «Василий», которому не нравится то, как мы материмся и не стираем носки

Если бы нам это надо было (не материться и стирать), если бы это было по замыслу нашей Души, если бы именно через этого партнёра к нам пришёл такой рост, опыт, то мы бы приняли это с радостью и лёгкостью, с любовью и нежностью

А когда было и есть сопротивление, ссоры, перетягивание интеллектуального каната – кто кому чего недодаёт, кто что не умеет делать... это не жизнь. Это художественное выпиливание друг из друга... «Бог знает кого»

Ведь существует «Василий», которому будет нравиться в нас то, что есть, и через него-то и произойдёт наш настоящий качественной рост

Мы сами захотим «стряпать пирожки», и ему будет нравиться наша «Элегия» Массне, а нам его «Чо?»

Любовь и принятие – процессы естественные

Они приятны нашей природе

Лёгкость – это переживание грусти

Но это тёплая, нежная грусть

Меланхолия

Рост через неё такой красивый

Здесь речь не только об отношениях с партнёром

Эта «формула» справедлива и для бизнес-процессов; для выбора и смены профессии, специальности, направления пути жизни; для фильтра личного окружения... для выбора ме-

ста жительствова, страны для отдыха... для продвижения себя и своих творческих идей, продуктов

Дали жизнь какому-нибудь процессу или явлению

Запустили действие какого-то механизма (схождения, расставания и так далее) – не трогаем руками, не контролируем

Живём

Дышим

Пишем

Ходим, смотрим

Пробуем

Привет всем, кто прямо сейчас почувствовал, как расслабляются пальцы, уходит контроль и сердце согревается, открываясь новому

С любовью, Катя

Когда не знал, как правильно, поэтому сделал, как хотел, и получилось то, что надо

– Что мне сделать, чтобы эта ситуация разрешилась самым лучшим образом для всех сторон и в ближайшее время?

– Просто быть. Ситуации сами собой разрешаются наилучшим образом при нашем тотальном включении и делании всего, что от нас зависит (а это обычно немного).

Что касается времени – здесь всегда тайна. Не знаем мы, когда выпадет снег, выглянет солнце, позвонит любимый... мы даже не знаем, когда подъедет автобус или взлетит самолёт, несмотря на расписание.

Эта очаровательная жизнь.

Непредсказуемая. Угораздило же здесь оказаться.

С любовью, Катя

**Мир мне привычен,
как слово
«здравствуйте».
И ожидаем,
как новоселье...
Я выхожу
и себя разбрасываю,
раскидываю,
рассеиваю!
Весь выворачиваюсь,
как карманы,
чтоб завтра
сначала всё
повторить...
Мира мне
так бесконечно мало,
что лучше об этом
не говорить!
(Рождественский)**

– Напиши что-нибудь об агрессии, – просит меня друг. –
Напиши что-нибудь про импульсы поведения – люди – не ро-
боты – подвержены импульсам...

Пишу

Что идёт

Как идёт

Люди действительно не роботы. Агрессия – подавленные эмоции. Плод синдрома отложенного конфликта

Это одна из версий

Здесь она выглядит гнилой энергией. Разрушительной

Но это не значит, действительно, что ей не место в обществе

Бывают такие болотистые местности в пространствах, что без того, чтобы навести там шухеру, например, агрессивным поведением, вообще никак. Сгинут же люди в трясине глуposti, безразличия

Агрессия – инструмент

Легче с ней иметь дело, когда она чистая, осознанная

Когда человек отдаёт себе отчёт в том, что делает

Когда орёт и понимает: не орать в этой ситуации нельзя

Обычно люди орут, когда их не слышат

Но и сами они, вероятно, уже тоже не слышат

Это неосознанность

В случае когда агрессия осознанная, она может выступать хорошим импульсом к движению новой энергии

И в таком же случае её можно в любой момент остановить

Осознанная агрессия подобна страстному танцу

Если же мы стали объектом агрессии

В моменте переживается, скорее всего, страх или боль

Страх – функция любопытства. А что же дальше?

Боль – расширение. Можно и иначе, но привычнее так

После ситуации, где на нас выплеснули агрессию, мы, скорее всего, идём в обиду или злость. Оба переживания токсичны. С ними бы поскорее расставаться. Пользы нет. Поле любви между нами и объектом обиды, злобы восстановить легко силой намерения

После обиды придет правда

То есть зачем нам всё это надо было: притянули, разыграли, впустили в жизнь, чтобы что. Это высокий уровень восприятия действительности

И это всё про жизнь

Агрессия – часть жизни

Привет всем, кто выбирает жизнь и учится принимать её во всех проявлениях

Мы не роботы. Да

С любовью, Катя

О ярких чувствах

Поздно

Так бывает

Когда вдруг осознаём, что человека, который был рядом ещё вчера, сегодня уже нет

Он жив, он в порядке, ему хорошо, но его нет

Ушёл

И тогда диалоги, что были между вами, бурлящей рекой шумят в голове

Одна мысль перебивает другую

Рассказывает, напоминает, освежает в памяти то, что много раз было сказано

А когда последний?

Как будто вчера

Почему не слышали?

Ответ... (нет ответа)

Могучий стальной поезд чувств несётся сквозь нас, разрывая в клочья грудную клетку

Нежность? Боль? Драма...

Уменьшай градус

Всё не так

Накрутить себя можно до беспамятства

Придумать себе страдания, верить в них безоговорочно

Кричать на весь мир: «Но больно же реально...»

Больно...

Секунда, другая, и боль уходит

И она оказалась иллюзией

Настоящее то, что есть сейчас

Где ты сейчас?

В тишине людных улиц

В пустоте душного офиса

В унынии солнечного дня (осознать в моменте)

Убрать эпитеты, осветлить краски

Послушать мысли спокойно

Вспомнить, что всё изначально шло к тому, что есть сейчас

К разлуке – через благодарность за опыт и пережитое счастье

Через страхи, упрёки и неконтролируемое «назло»

Теперь – ясно

Поздно

Так не бывает, чтобы поздно

Всё так, как быть должно

А как дальше:

примем опыт – новый путь

проигнорируем или законсервируем в агонию – тот же, что и в прошлый раз, только чуть интенсивнее

Привет всем, кто всё медленнее бежит от боли и всё плотнее прижимает к себе счастье

С любовью, Катя

Одна мысль: как жить не напрасно?

Одна вера – несокрушимая, как скала...

(Мышкин)

В любой непонятной ситуации – любите.

Через любовь мы лучше понимаем мир.

Влюблённый человек излучает особый свет... от него веет особым ароматом. Такому человеку легче доверять. С ним приятно иметь дело.

Окситоцин – гормон привязанности

Любовь украшает. Исцеляет.

В духовности даже денежный поток есть любовь. Чем больше вмещает в себя человек любви, тем больше у него...

всего. Он изобилен.

Любовь всюду.

Мы состоим из любви.

Дети любви.

Любовь нужна как воздух, как пища.

В любой ситуации – понятной или непонятной – любить.

Это выход и ответ на самые сакральные и острые вопросы:

– что мне делать

– как мне быть

– чем мне заниматься

– как наладить отношения... любые

– как воспитать ребёнка «правильно»

Ещё десятки подобных вопросов.

Ответ один: любить

Исчезаю. Растворяюсь в пространстве.

Уязвимое время. Не будьте, пожалуйста, громкими и яркими со мной в эти дни.

Поддержите, пожалуйста, мою тишину.

Я скоро вернусь...

С любовью, Катя

Любовь, бесконечность

Нельзя всё в жизни объяснять

Что-то должно оставаться просто прекрасным или ужасным

Что-то хочет звучать только на уровне чувств и ощущений

Не во всё правильно погружаться с головой

Утопать в своих или чужих переживаниях, событиях, пропитывая их жадным любопытством или любящим вниманием

С чем-то можно сделать вид, что не заметили, не поняли, не увидели

У Макса Фриша в книге «Назову себя Гантенбайн» есть красивый, тонкий момент...

Главный герой делает вид, что слепой: раздобыл справку, нарукавную повязку слепого, очки, трость. Женится.

Видит на тумбочке письма от её любовников. Не трогает. Не читает. Слепой же. Да, и, Господи, зачем?

Встречает её в аэропорту, не машет ей издали рукой. Никчёмный ритуал. Видит, что она не одна. Другой мужчина провожает её практически до Гантенбайна. Целует на прощание, уходит и только тогда она подаёт голос, а наш герой... он рад ей. Рад тому, что она пришла и заговорила с ним!

Он наблюдает.

Это не про слепоту или равнодушие

Но про то, что мы сами выбираем, чем наполняем себя

И отдавать бы себе отчёт в том, что мы впускаем в себя и с какой целью

И осознавать бы ценность этой цели для нас самих и для планеты

Галимое любопытство, выдуманная значимость событий, не имеющих никакого отношения к нам, доминирующие чувства зависти и ревности...

пусть всё это не служит опорой в нашем желании проникнуть в пространство кого-либо, за границы чего-либо в поисках удовлетворения этих базовых человеческих паттернов или в попытках нивелировать зудящее желание контролировать всё в этом мире

Привет всем, кто видит, как день сменяет ночь, а лето зиму, и не пытается с этим ничего сделать

С любовью, Катя

Граница с непознанным увеличивается прямо пропорционально приобретению тобой новых знаний...

Закончить фразу: «Если доживу до завтрашнего утра, то...»

Да, мы тут дерзкие собрались

Уверены, что до утра-то доживём

У нас всё схвачено: из вчера в сегодня перебрались, значит, из сегодня в завтра тоже всё будет... мы же ничего не поменяли ни в себе, ни в мире

Значит, прежний сценарий сработает

Или всё-таки, если допустить мысль

А кому-то прямо вот легко это сделать

Тому, кто каждый вечер, засыпая, по-настоящему осознает, что этот раз, возможно, финальный

Просыпаясь, искренне удивляется и реально живёт весь день как последний

Без философского подтекста и эзотерической пыли

Если я доживу до завтрашнего утра...

...я больше не позволю заливать мне в голову «правильные» мысли и установки...

С голосом и глазами праведника, познавшего мир... через себя...

С угрозами и логическими аргументами, что если я сейчас не пойму или не сделаю того, что должна (что каждая нормальная женщина в моём возрасте должна), то... я не помню, что именно, но очень больно

«Пророк» решает, что прожитое им подходит для всех

И он, прикинувшись моим близким, запихивает в мою открытую для него Душу всё то, что принадлежит только его уму и опыту

Я же верю

Я же жизнь себе ломаю, следуя его советам и рекомендациям

А потом ещё огорчаюсь

И болею... равнодушный мир завалил вопросами: Чем болею? Поправимо? Эмоции или физически? Вежливо хотя бы на один ответить: нет, не душевный недуг, физический

Душевный из него вытекает

...я больше не буду слушать то, что говорят про меня и для меня другие люди...

«Когда говорят обо мне – это они о себе, когда о себе – это они обо мне»

...я сама не даю советов и не буду принимать...

Никогда

Точнее: навсегда

А ещё точнее: до следующего утра, которое – наступит ли...

Только в себя смотреть

Только себя слушать

Только себе доверять

«Ты – это ты, и второй такой нет...»#

С любовью, Катя

Встанет солнце над лесом, только не для меня

Когда я смотрю на тебя, в то время, как ты что-то говоришь... внимательно, пристально... это не всегда означает, что я тебя слушаю

Иногда я просто смотрю на твои губы

Изучаю, как они движутся

Какие особенные

Интересные

Иногда я устаю

Не могу воспринимать всё, что ты говоришь и делаешь

Не могу смотреть в ту сторону, что ты указываешь

Мне иногда интересна своя

Жить твоими интересами и служить тебе – подарок для меня

Целый день, каждый день – много для меня

Иногда я хочу быть просто с собой

Просто собой

Со своими мыслями, чувствами

Со своими интересами наедине

Не заставляй меня врать, делать вид, что мне нравится
всё, что исходит от тебя

Не обижайся, не отворачивайся

По возможности

Не требуй

Давай отдыхать иногда

Вместе

Рядом

Далеко

Друг с другом друг от друга

Жизнь упрямо не подчиняется рамкам

Жизнь упрямо сквозит через меня, заставляя двигаться
и меняться

Осознавать и менять

Находить новое и изучать

Привет всем, кто чувствует жизнь до кончиков ушей

С любовью, Катя

Вы можете любить ещё больше

Это цитата. Мне не хочется кавычить эту фразу, чтобы
глаза не пробежали мимо неё, будто мимо заголовка, кото-
рый мы часто игнорируем

Когда кажется, что сил больше нет

Что легче «убить» человека, который рядом

Уроки детей не учатся, зарплата мужа не увеличивается,
машины упорно стоят в пробках и погода не радует

Здесь начинается путь любви

Пройти от ненависти к обстоятельствам до любви
к ним же

Каждому предстоит

У всех разные точки отсчёта начала пути

Но каждому, кто хочет быть чуть больше, чем несчаст-
ным, предстоит путь от ненависти до любви

Один шаг

Дальше пропасть

Встреча с неизведанным

Мы делаем шаг, ещё полшага – Об этом писал Тургенев,
это, кажется, было у Блока...

дальше по голливудским фильмам: розы, белые простыни,
апельсиновый сок и кофе наутро, – рассуждаем мы.

А дальше – титры

И что после

Вот здесь точно пропасть

Вот здесь нужно отдаться неизведанному с полным дове-
рием и принятием пространства, людей, обстоятельств

Умрём ли в результате встречи с ним?

Скорее всего – да, если пропасть окажется с дном

Если ударимся о землю, да ещё внезапно

Сердце точно треснет, Душа заболит

А если нет?.. Кто решает, насколько бесконечной будет
пропасть

Она уже пропасть, она по определению бездонная

Как море без берегов, как океан, как небо

Об этом цитата: «Вы можете любить ещё больше»

Мы можем любить ещё больше

Падать и падать в пропасть

Как Алиса в Стране чудес: «Времени у тебя вдоволь, падай себе и падай...»

Падаем, и в какой-то момент понимаем, что летим

И летим... летим...

Мы можем любить ещё больше

С любовью, Катя

Порой мы сами не знаем, на что способны.

Заблуждения, страхи, выдуманные ограничения

Почему ты думаешь, что настоящий ты будешь неинтересен?

Почему хочешь выдумать для себя образ

Маску, грим, камуфляж

Разработать под него конгруэнтный способ мышления и выражения себя

И заставить всё это работать на себя

Тебя создала сама жизнь

Природа

Ты правильное звено в цепочке мироздания

И в тебе точно есть что-то такое, что нужно миру,

Что, возможно, ты не разглядел пока,

Примеряя чужие маски,

Подражая великим, популярным

Что в итоге...

От тебя остаётся всё меньше тебя

Твой голос затихает, взгляд меркнет, уши глохнут

Твои руки перестают чувствовать

Вкус еды пропадает, и ты ешь, просто чтобы есть: пере-

еда, давась

Жажда найти себя нарастает

Привычный шаблон: «Попробую ещё вот этот образ» –
усиливается

Набирает обороты...

«А вдруг кому-то маска палача понравится

И он её не снимет...»

...А тебе вдруг понравится какой-нибудь из новых обра-
зов

Сейчас завели: духовный человек, практикующий вегета-
рианец, медитирующий, всеведущий наставник

Ты нашёл себя?

Оглянись...

Оглядись

Отряхнись

Ты был здесь всегда

И жизнь принимала тебя без масок и образов

Любила тебя безусловной любовью

Устань

Оставь идею соответствовать или являться

Просто попробуй

Никто
Нигде
Никак
И вот он ты
Посмотрим, что будет дальше

С любовью, Катя

Мы нужны такими, какие есть

Твоё самочувствие или твоё отношение ко мне сегодня
Я могу определить, посмотрев на своё отражение в зерка-
ле

Звучит как магия, но это так просто...

Я давно заметила

И это не про то, нравлюсь я себе в зеркале или нет

А про то, какая я

Твоими глазами

Сейчас

Когда мы перестаём рассказывать Богу, какие мы,

Приходит время спросить у него: «Какие мы?»

Конечно, такие, какие есть

И какие... он расскажет

Как ты себя чувствуешь

Хорошо ли тебе со мной сегодня...

Я просто смотрю в зеркало

С любовью, Катя

Каждый день небо разное

Куда утекает энергия...

Одна из версий: в наши неоконченные дела, незакрытые вопросы, недорассказанные истории...

...недопитые кружки чая...

«Нет ничего более постоянного, чем временное»

По закону времени, не нами написанному, но нам жизнью предъявленному, время есть всегда

Время есть

Всегда есть

Это наши личные ресурсы бездумно раскиданы по страницам ежедневника, не отвеченным сообщениям, по флажкам на карте города...

...по ветвям деревьев...

И кажется, будто времени не хватает

Завершить

«Убрать всё лишнее, наносное...»

Без объяснения причины

Опираясь на внутреннюю тишину и уверенность, что время для завершения пришло

Не эмоции

Не советы

Не страхи

Не утомление

Не обида

Без поиска предлога

Без выявления существующих/выдуманных недостатков

Без объявления и долгих подготовок

Без сцен и сценариев развития

Завершить

Без страха, что зададут лишние вопросы

Без страха остаться без средств к существованию

Без страха остаться одному... останемся ли? А до этого –

не одни были? Точно?

Завершить

Время пришло

Ручка, тетрадь

Пиши список: «Куда уходят мои силы, время и внимание»

100 пунктов за 20 минут

Одним махом

Перечитать

Какие хотят, чтобы их не было?

Нет в них опыта, нет радости, нет боли, нет игры. Не цепляет, не помогает, не напрягает, не ласкает

Пустота

Пустая пустота

Не головой... сердцем почувствовать

Завершить

Сегодня

Привет всем, у кого завтра не наступает... а если и наступает, то «с виду – сегодня» #

С любовью, Катя

Убрать лишнее, вычислить, завершить

– Каким советом я могу тебе помочь? Ты же у нас «мозгоправ»

– Мне важно, говори, пожалуйста. Люди, они какие?..

– Человек – это космос. Понять его невозможно. (из разговора с отцом)

Родители. Такие, какие есть.

Редко кто из них проходил школу родительства, посещал курсы, готовился психологически. Они люди. Мужчины и женщины.

Моим было по 19, когда я появилась.

Папа в армии был. Два года не знала его.

Далеко был – в отпуск не заезжал.

И всё бы как в старых анекдотах про одиноких женщин, у которых мужья «типа» в армиях, а сами... но с моим отцом мы похожи как две капли воды.

Вернулся когда – я не признала.

«Что за мужчина в доме!»

Маленькая, щекастая. В позу сахарницы...

Он долго обижался на это. Я говорю, мол, что это мы с тобой никак подружиться не можем (года 23 мне было)?

А он мне: «А ты помнишь, как ты меня из армии встретила?»

Родители живые.

Чувствуют всё.

Реагируют на каждый взгляд, на каждое слово. В любом возрасте детей.

Еду скоро к отцу.

Поездка к родителям – всегда духовная и душевная работа.

С любовью, Катя

Нет ничего важнее любви

Любовь – то единственное, ради чего стоит жить

Воплощаться на этой планете, получать образование, расти духовно и материально#

Любовь к людям

Любовь к пространству

Любовь к делу

Любовь к жизни#

Я всегда делаю выбор в пользу любви

Не всегда всё легко впоследствии, не всегда всем хорошо от этого

Часто кто-то не согласен с моим выбором и решением. Прикрываясь уставами, нормами, законами, хочет сбить с пути: давит, настаивает, пытается оскорбить

Что я могу здесь сделать: убедиться, что моя совесть чиста и что я иду по пути любви

убедиться, что я осознаю, что делаю

убедиться, что мои намерения направлены во благо нас и мира

И продолжать путь...#

Путь любви

Ничего важнее нет

Это пятый и основной элемент в устройстве мира: вода, воздух, огонь, земля и Любовь

Вены-реки растекаются любовью по земле

Любовью наполнен воздух там, где она живёт

Любовь питает огонь сердец и огонь земли#

Привет всем, кто открыт для любви и позволяет себе любить каждое мгновение жизни, в любых обстоятельствах и при любых условиях#

С любовью, Катя

С ЛЮБОВЬЮ

В следующий раз, когда мне кто-нибудь захочет доверить свою боль...

А я пойму это по особому приглашению к разговору, выражению лица и содержанию текста. Пойму по заголовку рассказа, по вступлению к устному повествованию; по тону, темпу, тембру речи.

Я пойму, что это боль. Точно.

В следующий раз, когда мне кто-нибудь захочет доверить свою боль и сделает это любым способом, я обращу внимание на то...

– закатываю ли я глаза, когда, на мой взгляд, проблема не стоит выеденного яйца

– перебиваю ли я шутливыми и пошлыми репликами человека

– кидаюсь ли я советами, рекомендациями

Что ещё...

– перевожу ли внимание на себя и свои темы

– отвлекаюсь ли на телефон, официанта, посторонний шум

– обесцениваю ли, драматизирую ли

Лучше отказать, чем слушать вот так.

Я могу спокойно и с пониманием относиться к боли другого человека.

Не отвлекаясь на себя и не уходя в жалость к нему.

Боль во благо. Через боль мы растём (да, есть разные методы). Боль на стадии роста, особенно медленного роста, может быть чрезмерно насыщенной и невыносимой к проживанию. Непрожитая боль не сможет уйти из тела. Она не просто пришла, в ней есть смысл.

И так далее...

Иногда можно просто послушать.

И всё.

То есть вообще.

С любовью, Катя

Тишина. Только чайки – как молнии.

Пустотой мы их кормим из рук,

Но наградою нам за безмолвие

Обязательно будет звук

(Высоцкий)

«Когда я говорю о ком-то – это я говорю о себе

Когда я говорю о себе – это я о другом»

Цитата удивительного человека, встреча с которым что-то

сделала с моей жизнью. Встреча с которым мне разрешила поверить: всё то, что я ощущала и видела в жизни всегда, и есть настоящее.

А не то, что нам рассказали или навязали.

Его ключевая фраза для меня: «Проговори вслух: если я сейчас сделаю..., я потеряю... и первое, что приходит»

Я отвечала. Пугая саму себя находками сознания.

Отказывалась.

– Нет, мне не хочется это терять. Мне страшно.

– Хорошо. Можешь ничего не менять.

А про себя слышала: то, чего мы боимся, на самом деле уже произошло. Просто мы пока ещё этого не видим.

– Я не хочу терять. Я столько сделала, чтобы создать.

– Что у тебя есть?

– Это, то, вот это. Столько усилий для всего.

– Хорошо. Только когда ты об этом говоришь, ты не счастлива. Возможно, это не то, что тебе нужно

Упаси нас всё на свете от встречи с такими людьми, если у нас нет подготовки и поддержки. У меня была. Но я думала, что нет.

Я много ложного думала до этой встречи – больше, чем сейчас. Наше общение было недолгим и закончилось нелепо.

Однако это не повод забыть о благодарности, восхищении, признании.

Спасибо, В. Г. Помню, принимаю, ценю

С любовью, Катя

Если ты не светишься от счастья, возможно, то, что ты делаешь – не то, что тебе нужно

– А как свести мужчину с ума... ну, «топ 7»?

– Не надо (из разговора с клиентом)

Пусть остаются в уме.

Пусть воспринимают нас как есть

Мы и так ходячий афродизиак. И так они слабо защищены от наших чар.

Кто хочет свести мужчину с ума, задайте себе два серьёзных вопроса:

Зачем?

Это иллюзия, что пленённый «топом 7» мужчина решит вопросы нашей неуверенности в себе. Что именно его безволие станет показателем нашей неотразимости и подтверждением его желания быть рядом с нами.

Что дальше?

У нас на руках прирученный, сведённый с ума мужчина.

«А поутру они проснулись»

Он ждёт дальнейших указаний.

Купить машину, шубу, холодильник. Родить детей, поздравить маму. Помыть полы, положить носки в корзину...

И (ой-ой-ой) каким же вдруг несамостоятельным он оказался. Мне нравится это «оказался»

Как мне однажды заявили о моём бывшем мужчине:

– А... твой оказался альфонсом!

– В смысле «оказался», он таким был всегда...

Меня устраивало до поры до времени.

А новую подругу жизни не устроило сразу, как узнала.

Ну а что мы хотим, когда изначально важное решение выбора: с кем быть, делаем за него. «Сводим с ума»...

Уважать своих возлюбленных как себя.

Уважать себя... этому нужно ещё научиться.

Уважать – не есть бороться за личные границы или швырять в лицо особенности своего тяжёлого характера.

Уважать – жить во благо себе и окружающим.

Понимать свои потребности и желания других людей.

Разрешать всему этому быть, проявляться, развиваться, сходить на нет.

Смотреть на мир глазами...

Сами знаете кого (ребёнка)

А я привык

Смотреть на мир

Своими глазами

Не надо врать мне

Не надо дряни

Уже на грани

Я всё увижу

Своими глазами

Боль

За болью дали

Где вы не бывали, сами не бывали

(Г. Самойлов. «Эвтаназия»)

С любовью, Катя

Ты в своём уме?

Затихнуть полезно...

Если мы всё время будем громкими, не услышим тихих сигналов.

Когда приходит сложное чувство, оно первое время точно будет набирать обороты. Дойдёт до пика. Там побудет какое-то время и начнёт спадать.

Наша задача: не удержать и не оттолкнуть.

Дать всем процессам пройти, по возможности, полноценно.

Ещё и удовольствие от них получить.

И не зацепить тех, кто рядом.

Затихнуть полезно...

Не подключить к своим активациям близких непросто.

Но иногда правильно.

Они могут быть не готовы.

Или у них поднимется адекватное желание срочно всё исправить, помочь.

Но ситуация пришла к нам. Зачем-то.

Значит, хочет быть понятой.

А её гонят прочь от нас близкие, зеваки, специалисты.

Я сама попадала в спорные ситуации и слышала со стороны, как опытные психологи, зубры коммуникации, мастодонты поддержки людей сдавались в сложном диалоге.

Не давали выговориться, выходили на советы, рекомендации, собственные реакции, корни которых уходят в детство, личные переживания.

Люди всего лишь люди. Затихнуть полезно...

Меня снова зовёт дорога.

Скоро в путь. Ненадолго.

– Разве можно идти и молчать?

– Да.

– А как же обсуждение...

– Чего? – Не знаю.

Привет всем, кто знает, чего хочет.

С любовью, Катя

Божественной тишиной наполнены паузы между словами

Встретились с шаблоном, ограничением, привычкой (боль, страх, побег от реальности, попытки сделать «как надо» и так далее)

Осознали, то есть поняли, что это так.

Руками не трогаем. Не меняем ничего «в срочном порядке».

Наблюдаем.

Наша задача: понять происходящее, дать ему возможность развиваться, чтобы в итоге это переросло в нечто большее, новое.

Чтобы шаблон перестал быть шаблоном, но раскрылся в прочную основу, помогающую жить.

Вскоре и она должна будет быть разрушенной. Как и всё в нас: пустая форма пустоты (тыжбуддист).

Допустим, оказаться с неподходящим человеком в очень красивом месте. И через это несоответствие друг другу заметить несоответствие людей окружающей среде.

Выход есть: отбросить ощущение того, что мы заложники обстоятельств, тем сэкономить и сохранить энергию души на будущее.

Помним о жизни каждую минуту.

«Помнить – значит просто направлять прямое, невербальное внимание на происходящее от мгновения в мгновение» (Дипак Чопра)

Помним о жизни каждую минуту. Помогаем себе делать её разной и наполненной.

Поддерживаем себя

Одобряем себя самостоятельно

С любовью, Катя

Может быть, лучше философская беседа?

– Возможно ли, что ты не должен был уделять мне внимание, а хотел это делать...

– Возможно! Просто не привыкай ко мне. Это возможно?

– Возможно...

Я не хочу, чтобы ты мне угождал. Я хочу, чтобы ты делал то, что хочешь делать. И в этом твоём «хочу» я была обязательным и одним из самых важных пунктов.

Это возможно?

Там, где включается привычка, выключаются чувства.

Только мы поняли, что «принадлежим» друг другу, у нас в голове «квартирный отчёт» вместо: мягкие губы, нежная кожа, чуткие прикосновения.

Тогда, когда мы включаем «профессионала» в отношениях: надо так, смотреть сюда, дышать туда – превращаем отношения в работу, выключается тепло и желание быть вместе.

Отвыкать

Забывать

Делать перерывы

Уезжать

Оставлять

Доверять

Хотя бы иногда, на некоторое время. И не по работе.
А просто так.

«Мы так хотим быть друг с другом, на несколько часов расстаться тяжело»

Прекрасно!

Не пропустить бы только эту грань между желанием быть рядом и привыканием.

Осознанность нас спасёт

Понимать, что делаем.

Чувствовать, к кому прикасаемся и чем.

Видеть, когда смотрим.

Слышать и воспринимать.

Думать о том, что происходит в моменте.

Тренироваться можно на чём угодно:

«Когда моешь чашку, думай о чашке»

С любовью, Катя

Хороший день для разговоров о важном

Мы учимся прощать в моменте

Чтобы ни секунды жизни не проносить с собой лишнего.

Чтобы ни мгновением, ни каплей намерения не навредить кому-либо когда-либо.

Сегодня Прощёное Воскресенье. Хороший день, когда прощению можно уделить особое внимание.

Прощение. Упрощение.

Поработать над собой так, чтобы проще воспринять произошедшее.

Медитация. Прощение

Дорогой... сегодня, здесь и сейчас, я прощаю тебя за всё то плохое, что ты специально или случайно для меня сделал.

Прости и ты меня за то плохое, что я специально или случайно для тебя сделал.

Я люблю тебя.

Я прощаю тебя

Я прощаю себя в наших отношениях

Прости и ты меня

Пространство между нами становится чистым, наполняется любовью

Энергетический канат разматывается, и то, что принадле-

жит мне, остаётся со мной, твоё же возвращается к тебе

Я люблю тебя.

Текст медитации условный.

Придаться можно к любому слову: плохое/хорошее, специально/случайно, люблю/не люблю.

И так далее.

Попробуем расширяться до восприятия контекста гибче. И просто повторять текст, впитывая в подсознание его смысл, суть, содержание, но не форму.

Во благо нас и всех живых существ.

С любовью, Катя

Прежде чем отказать, подумай, а вдруг на самом деле можешь сделать то, о чём просят

Когда границы целы

Когда ресурсы есть

Когда держит только привычка лениться, привычка сопротивляться, привычка отказывать

«Просящему у тебя дай...»

Просящего тебя услышь

Просящему у тебя дай именно то, что просит

Будучи просящим – прими

С любовью, Катя

Конечно, не так просто

Просто возьми и скажи всё, что тебя не устраивает

Не держи ты в себе годами страх причинять боль своим

признанием

Ты уже её причиняешь, когда молчишь и тайно злишься,
боишься

Ты лицо своё в эти моменты видишь?

Уныние, равнодушие, скука

Реакция на него – грусть, страдания

Не беги, конечно, по первому зову жаловаться, мол, что-то пошло не так

Сначала попробуй понять это внутри себя

Не получается

Давай поговорим об этом

Давай обсудим

Давай найдем силы поддержать друг друга в этом вопросе

Иначе зачем мы друг другу

Чтобы терпеть

Чтобы скрывать друг от друга чувства, и, типа, у нас идеальные отношения

Но это же не так

Но и бежать чуть что: мне плохо, мне скучно, мне душно, мне душно – тоже неправильно

Придается

«А, у тебя снова что-то произошло»

Выждать, почувствовать, дать протечь

Сухой остаток взять, с ним разобраться и предъявить его уже чистым

Пусть и с болью в голосе, грустью в глазах, но уже с пони-

манием внутренним – о чём речь

Перекосы

Молчать – неправильно

Говорить сразу – неправильно

Правильно – осознавать себя и партнёра

Слышать, какие вопросы задаёт, о чём просит, что для него важно

Говорить, что самим важно, предъявлять себя на блюдечке без страха последствий, задавать вопросы

Привет всем, кто выбирает трудные пути

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.