



ОТКРОВЕНИЕ?

*Елена
Сотникова*

Елена Сотникова

Откровение?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43683085

ISBN 9785005031853

Аннотация

Неужели простое женское счастье доступно только избранным? Мой ответ – НЕТ, НЕТ и еще раз НЕТ! Здравствуйте! Меня зовут Елена Сотникова. По образованию я не психолог. Но я – та, кто начала с обид и унижения, а обрела свободу и женское счастье! В своей книге я расскажу то, к чему пришла, и о том, что мне помогло сюда прийти. Простыми словами, душой и только по факту! Данный труд – результат не книжной теории, а жизненного опыта. **ЛЮБОВЬ, ГАРМОНИЯ, УВАЖЕНИЕ, ДЕНЬГИ...**

Содержание

Предисловие	5
Знакомство с пустошью	7
Слезы – не выход	11
Золотая середина	16
Поищем компромиссы,	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Откровение?

Елена Сотникова

© Елена Сотникова, 2019

ISBN 978-5-0050-3185-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эта книга не пригодится тебе однажды, не стоит ее читать «по случаю».

Я – женщина и я расскажу, как нашла спокойствие.

Здесь не встретишь ни формул, ни алгоритмов, я скажу душой. Чем проще, тем лучше, не находишь? Только то, что доступно для нашего понимания, отложится в сознании прочным фундаментом для дальнейших решений.

Если ты услышишь, я отдам частичку своего тепла и искренне порадуюсь за тебя. Если же нет, отложи книгу. Отрицание – сильная эмоция, значит, тебя «зацепило», просто еще не пришло нужное время! Возможно, наступит в твоей жизни период, когда я смогу сказать тебе, а ты меня услышишь.

Кто-то не поймет смысла этой книги, но те, кому она должна помочь, ее примут!

В ней – опыт, в ней – душа, пусть даже она и берет свое начало в обыкновенной тетради 12 листов, которую взяла у сына одним майским вечером!

Я знаю, о чем пишу, я прошла через это и пришла туда, где сейчас нахожусь. Я верю в тебя и в силы каждой из нас, кто хочет изменить свою жизнь!

Мне очень понравилось высказывание Р. Кийосаки в книге «Богатый папа, бедный папа»: *«Большинству учителей*

не хватает опыта настоящей жизни. Они не испытывали в реальности того, чему учат, не делали ошибок, не учились на этих ошибках и не применяли того, чему научились, на практике, чтобы становиться все лучше и лучше.

В школах нас учат читать и запоминать. Я считаю, что цель «учебы» заключается в применении тех знаний, которые мы получили».

Полностью разделяю его мнение и смею тебя заверить, что все, о чем здесь будет говориться, испытано на мне лично и это – рабочие формулы успеха!

С твоего позволения я не стану отдельно выносить значимые, на мой взгляд, фразы, подводя итоги глав, потому как знаю, что фразы, вырванные из контекста, не отложатся в сознании в той степени, на которую я смею надеяться.

Читай книгу с карандашом, чтобы иметь возможность подчеркнуть те фразы, которые запали тебе в душу или показались полезными и важными.

И помни, что таковыми они являются исключительно в контексте, так что, возвращаясь к ним, просматривай и вспоминай ситуацию, к которой они были применены.

Буду искренне надеяться, что моя история поможет и тебе!

С уважением, Елена Сотникова.

Знакомство с пустошью

Свое знакомство с мужским полом я начала лет в 14, эта пора оказалась чрезвычайно яркой и насыщенной. Разумеется, это были исключительно длинные разговоры, ночные переписки, долгие прогулки с робким прикосновением рук. Именно тогда появилась моя уверенность в том, что я уникальная!

Моими друзьями были люди старше меня и, зачастую, порядочно старше, но ни разу я не почувствовала этой разницы – мы были «на одной волне». Тогда я считала, что дотягиваю до уровня моих собеседников. Спустя время я не исключая возможности, что на моем уровне развития были именно они, а не я – на их! Тем не менее, на тот момент я чувствовала себя особенной!

Потом я влюбилась, да так отчаянно, что моя душа «заговорила». Для А. я написала не один десяток стихов! Это был единственный случай, когда я обнимала человека душой.

Однажды он мне написал: «Хочу быть для тебя волшебником...»

Хотел быть волшебником, а оказался обыкновенным сказочником!

Эта первая чистая платоническая девичья любовь, как зачастую и бывает, закончилась многими месяцами слез.

Но тогда я сделала для себя открытие —

– И ПРИДЕТ ПУСТОТА.

Однажды наступает минута, миг, момент – и ты чувствуешь замешательство. Ты не понимаешь, что и когда произошло, а главное – как?! Твоя боль, ком в горле, «земля из-под ног», слезы и горечь, а главное – страшная жалость к себе – их больше нет. Ничего нет.

Пусто. Темно. Тихо.

И ты в смятении – было так больно и жалко, слезы, утешение подруг – все было, а теперь – нет. Ты не чувствуешь боли, ты не чувствуешь легкости, в тебе не открылась чакра силы (если такая есть) для дальнейшего счастливого пути, ты не чувствуешь ничего, ты – овощ, ты – оболочка без чувств с черной дырой внутри. Ты ее не видишь, но ты знаешь: она черная, тихая, без стен и дна. И земля есть под ногами, и не больно совсем, и не жаль себя – просто ничего.

Внутри тебя срабатывает механизм защиты. Его изучал З. Фрейд, дав название «вытеснение» или «репрессия».

Организм как бы «прячет» от нашего сознания те вещи, которые причинили сильную боль, чтобы уменьшить негативные эмоции. Именно прячет, но не удаляет насовсем. Поэтому иногда сердце «екает» и колет, когда мы сталкиваемся с тем, что нам напоминает о произошедшем. Все эти «заблокированные файлы» копятя в нашем подсознании, строя

крепчайшую броню.

Возможно, ты сталкивалась с людьми, которых часто называют «бессердечными», «толстокожими», «холодными» или «черствыми»?

– У «БЕССЕРДЕЧНЫХ» ЛЮДЕЙ ЕСТЬ СЕРДЦЕ!
НО ЕМУ ТАК ДОСТАЛОСЬ В ПРОШЛОМ,
ЧТО ОНО СПРЯТАЛО ВСЕ ЭМОЦИИ
ГЛУБОКО В ПОДСОЗНАНИИ,
ЧТОБЫ БОЛЬШЕ НЕ БЫЛО МУЧИТЕЛЬНО БОЛЬНО!

Это многое объясняет.

В такой момент

– ПРОСТО СДЕЛАЙ ШАГ!

Из пустоты всегда есть только один выход, если, конечно, тебе нужен именно выход, ведь входов же в нее полно! И этот выход ни влево, ни вправо и даже ни вверх – это просто шаг. Абсолютно не важно, куда!

Этот момент я называю «моментом пустоты» или «моментом перезагрузки», ведь с этого мгновения начинается новый виток твоей жизни!

– ЛЮБОЕ ДЕЙСТВИЕ СЕЙЧАС – ЭТО НОВОЕ НАЧАЛО!

ЗАПОМНИ! ВСЕГДА! ОНО ПРИДЕТ!

Слезы – не выход

Затем была долгая череда уроков жизни, ведь моя душевная тяга к теплу так и не прошла! Я испытала много разочарований, считая своей половинкой того, кто ею не являлся. Я, как оказалось, творческая натура, а у нас чрезвычайно ранимая душа и излишне открытое сердце. Люди, которым мне довелось открыться, всегда «ценили» меня, как мне казалось, «пели песни» о том, что я одна такая, а потом с таким фееричным успехом «втаптывали в грязь» своими предательствами и словами, что не хотелось жить.

Однозначно, не имеет никакого смысла волноваться и переживать, когда же тебя оценят по достоинству. Ты ведь такой молодец, ты терпишь лишения и неудобства, ты ждешь и выносишь разные неприятные моменты ради... ради чего? Да ни ради чего, просто ты сама так решила, и никто в этом не виноват!

Но абсолютно точно лишь одно – это понимание ценности придет, когда тебя потеряют. Как обухом по голове БАМ! И тут человеческое сознание наполняется, вернее, взрывается от истошных мыслей о том, кто потерял, и что дышать продолжаешь только через силу, и вообще эта жизнь не твоя. Без него она – не твоя. А ведь еще вчера ты не ценил...

Но всегда приходил тот самый момент пустоты, из которого я смело вышагивала в новую любовь. Одиночество было не для меня. Случалось такое, что из одних отношений ты сразу ныряешь в другие? Разумеется, уже после пролитых слез и сетований на то, что жизнь кончена и смысл в ней окончательно потерян!

Я никогда прицельно не задумывалась над этим явлением, полагая, что это просто жизнь, судьба, что «так вот он мой принц» и т. д.

Теперь я могу с точностью сказать:

**– ТЫ НЕ ИМЕЕШЬ ВРЕМЕНИ
МЕЖДУ ОТНОШЕНИЯМИ
ТОЛЬКО И ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОТОМУ,
ЧТО ТЫ – ТРУСИХА!**

(Поток оскорблений и недоумения).

Да, ты боишься, боишься остаться одна, это неуверенность в себе и комплекс неполноценности. К большому личному моему сожалению, этим комплексом страдают очень многие прекрасные женщины. При таком раскладе, по обыкновению, ты ныряешь в еще большую «грязь», чем та, от которой ты только что освободилась. Но сравниваешь ты ни с тем, кто может быть с тобою рядом, ни с достойным человеком, а с тем, кто просто был до него. И если у новой пассии

нет таких минусов, как у бывшего, значит, он автоматически становится для тебя лучшим вариантом! Вроде как «пусть пьет и бьет, главное – не ходит на сторону как тот».

– ИЗ ДВУХ ЗОЛ НЕ ВЫБИРАЙ!
ШЛИ ИХ К ЧЕРТЯМ,
НО ДОБРЫМИ СЛОВАМИ!

Раньше я полагала, что настоящие отношения приносят боль и страдание, а когда в них наступает затишье и примирение, ты испытываешь ни с чем не сравнимое ощущение истинного счастья! Я лила слезы под песни Басты вроде «Эта любовь не дожидается до семьи и до детей она не дожидается» или Димы Карташова «Давай останемся друзьями, просто фраза, а я здесь слышу: «Давай останемся никем».

Я прекрасно помню тот период жизни, когда прослушав в стотысячный раз Лок Дога «Ты — самая кайфовая моя дурь», готова была ночью идти пешком под дождем на «Площадь Восстания» с другого конца города, лишь бы увидеть Любимого после нашей грандиозной ссоры и моих бессонных ночей с ведрами слез, пролитых в подушку, и найти там свое пристанище души и успокоение.

Я не знала в то время, что, когда чувствуешь, будто тебя живьем режут тысячи ножей, а твой крик никто не слышит, это не любовь. Хотя, кто знает, она ведь такая разная. Возможно, это была и любовь, но какая-то сильно болезненная

и определенно обреченная на крах. И тогда, слушая тексты «По Невскому гуляет дождь. И все. Пока. Целую. Сنيшься» замирало дыхание, а мое сердце готово было покинуть тело и лететь на тот край Питера, куда рвется душа. Я считала, что это — жизнь, что это непременно эмоции, что эти песни — круты!

Теперь же я точно скажу, что крутые отношения озвучивает, к примеру, Михаил Шуфутинский в своих песнях «Ведь нет другой такой» или «Пусть тебе приснится Пальма-де-Майорка». В этих текстах нет пафосных фраз, ненужного негатива и намеков на суицидальный исход юной жизни, но в них есть чувство уважения и глубокой привязанности, есть спокойствие, уют и умиротворение.

Вот это круто, это действительно потрясающе! Это не седая старина, это — гимн отношения к женщине. Так и должно быть.

– НЕ НА СЛЕЗАХ СТРОИТСЯ ЛЮБОВЬ!

Многие живут, всю дорогу оправдывая своих «половинок». Никто не мешает оставить это «счастье» и найти настоящее! Мешает только страх, и то он не мешает, он только пугает, но механически он никак на тебя не воздействует! Никто не обязан терпеть то, что его оскорбляет, унижает и причиняет боль!

Всегда вспоминай, а хочешь, запиши, и задавай себе вопрос: «Я у себя одна, неужели, именно этого я достойна?»

Золотая середина

Слова «достойна» и «заслужила» вызывают негативную реакцию, ведь оба из них тебя перед чем-то или кем-то при-нижают.

Заслужила – от слова «служить» и «слуга» — сразу дает понять, что есть кто-то, кто выше тебя, и что-то делаешь для него именно ты, а не он для тебя.

Слово «достойна» — тоже является своеобразным процессом «подтягивания» до чьего-то уровня, а значит, ты находишься ниже!

Но в случае отношений я открыла для себя удивительное явление:

– КОГДА ЛЮДИ ВЫХОДЯТ
НА ЧИСТЫЙ УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ,
ОНИ ВСТРЕЧАЮТ СВОЕГО ЧЕЛОВЕКА,
СУДЬБУ, ЕСЛИ УГОДНО,

и каждый спрашивает себя: «А достоин ли я его?»

Как говорилось выше, вопрос «Достоин ли я» принижает тебя перед другим, но в этом случае, приходит понимание, что именно ты являешься идеалом для этого мужчины и наоборот. И неуверенность, которую проецирует данный во-

прос, компенсируется осознанием своей ценности для второго человека. На одной прямой вы становитесь одинаково важны друг для друга!

– БАЛАНС РАВНОЦЕННОСТИ СТОЛЬ ПРЕКРАСЕН,
СКОЛЬ И ХРУПОК!

Пожалуй, в этом и заключается прелесть и сложность. И возможно, секрет крепких и чистых отношений состоит в поддержании этого баланса. Если перевесит одна чаша весов, то развалится всё. Если с одной стороны пропадет уважение, если вторая сторона, вследствие этого, почувствует в себе неуверенность, если кто-то начнет «тянуть одеяло на себя» и считать, что должны именно ему, а он никому и ничего не должен, то всё разлетится в пух и прах!

В моменты слабости, когда наша душа уязвима, могут подкрасться «черные» мысли, может показаться, что ты стараешься, а человек, которого любишь, только пользуется всеми благами. В такие трудные моменты

– ОСТАНЬСЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ,
ЧТОБЫ НЕ НАГОВОРИТЬ ТОГО,
О ЧЕМ ПОЖАЛЕЕШЬ ВПОСЛЕДСТВИИ!

Если ты начнешь упрекать партнера в своих подозрениях (ведь это только с твоей точки зрения он делает меньше

тебя!), то он опустит руки, и ты добьешься своего – он действительно перестанет вкладываться в ваши отношения!

Иногда наш эгоизм, стресс и усталость застилают взор, и мы считаем, что нами пользуются, потому что мы не видим отдачи от партнера. Мы ждем красивых слов, признания нашей уникальности, исполнения «элементарных» по нашему мнению вещей и понимания чувств и желаний.

Все, конечно, «гуд», но мы упускаем одну вещь, а ведь на ней держится мир —

– ОН – НЕ ТЫ!

Не ты он, он – другой! Совсем! Напрочь! Мы не можем знать на 100%, что творится в голове, в мыслях, в душе человека. У всех нас разные вкусы, предпочтения и взгляды. Мы не в силах заставить человека видеть мир таким, каким его видим мы. Мы не можем заставить человека чувствовать то же, что чувствуем мы в определенный момент жизни!

Так с чего ты решила, что он не вкладывается в ваши отношения, что он филонит? Возможно, дело в твоих ожиданиях? С чего ты взяла, что он именно так должен поступать, если, к примеру, он тобой дорожит? Возможно, у него

– СВОЕ МНЕНИЕ НА ЭТОТ СЧЕТ?

Возможно, он живет именно так, как живет он, а не ты,

и видит всё своими глазами, а не твоими!? Быть может у тебя возникла мысль, что для поддержания баланса в отношениях, необходимо придерживаться определенной схемы, и только так вас с ним ждет успех? В таком случае, знай, определено лишь то, что

– ВАШИ СХЕМЫ ОТЛИЧАЮТСЯ!

И успех придет, когда вы оба это поймете, а свои «черные» мысли совместно выкинете из головы и дома!

Для себя я открыла эту истину, пережив то, что пережила, увидев то, что увидела, и найдя в себе громадные силы, чтобы изменить свое мышление!

Поищем компромиссы, или «Тебе на меня плевать!»

Даже семья не дает тебе гарантии от одиночества. Скорее это партнерство, притом двух абсолютно самостоятельных людей со своими интересами и потребностями. Нет никакой надежды, что твои желания повлияют на поведение другого человека, или, скажем, испытав в чем-то потребность, твоя вторая половинка станет с тобой советоваться, принимая то или иное решение. Твое неудобство и недоумение останутся только твоими проблемами. Скажешь, эгоизм? Возможно.

Какая же это семья, если присутствует эгоизм? Не знаю, но вероятно, единственный выход из этой ситуации – это компромисс. Но непременно обоюдный. В противном случае, это всего лишь прогиб!

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.