

Составитель
Людмила Варвераки

УЧИМСЯ ИГРАЯ

Уроки жизнестойкости за границей

Людмила Варвераки

УЧИМСЯ ИГРАЯ. Уроки

жизнестойкости за границей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51617368

ISBN 9785449838759

Аннотация

В жизни каждого человека возникают проблемы. Только для кого-то это не проблемы, а жизненные уроки. Как сохранить психологическое равновесие при решении жизненных задач? Эта книга, написанная в стиле практического руководства, будет интересна и полезна многим людям. Будем учиться играя!

Содержание

УЧИМСЯ ИГРАЯ

5

Конец ознакомительного фрагмента.

16

УЧИМСЯ ИГРАЯ

Уроки жизнестойкости

за границей

Составитель Людмила Варвераки

ISBN 978-5-4498-3875-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

УЧИМСЯ ИГРАЯ

или

Уроки жизнестойкости за границей

Афины

2020

В жизни каждого человека возникают проблемы. Как сохранить психологическое равновесие при решении жизненных задач?

Эта книга, написанная в стиле практического руководства, будет интересна и полезна многим людям.

Предисловие

Эту книгу я посвящаю тем людям, которые живут в моём сердце и останутся там навсегда, и которым я благодарна за всё!

В первую очередь, это мои родители, которые для меня являются надёжной опорой и помощью, это мои доченьки, благодаря которым мне удаётся оставаться оптимисткой, это мои друзья и, конечно же все люди, с которыми меня сводила судьба на жизненном пути, каждая ситуация, с которой пришлось столкнуться-

ся. Так как абсолютно каждый человек, каждое событие для меня – это не случайность, а подарок или жизненный урок. Это те люди и события, научившие меня чему-то...

Эта книга будет неоценимым подарком для всех тех, кто стоит перед выбором: продолжать двигаться к цели, или опустить руки... Выбор за вами...

Вы можете почерпнуть что-то полезное из моих советов по борьбе со стрессом и подавленным настроением, как повысить свою самооценку и уверенно двигаться к своей цели...

Также особенность этой книги в том, что всё, что здесь изложено – это не выдуманная история или пример чужой жизни. Это история моей жизни! Каждая женщина узнает здесь себя и, возможно, после прочтения поймёт, что выход есть!

Мы, рождённые в советское время, учились в школе в другом времени, окончили институты в третье время, попав за границу, оказались в следующем времени.

У каждой своя судьба, своя интересная история, свой жизненный опыт. Но всех нас связывает то, что называется – женская судьба. А, вот какой оттенок – позитивный или негативный, несёт это словосочетание, зависит только от нас!!!

К читателю

Все, что с нами происходит, – это отражение того, что есть у нас внутри. Если мы себе нравимся, то притягиваем события, которые нам приятны. Если что-то мы в себе не любим, то именно в этой области с нами начинают происходить неудачи. И, если мы нуждаемся в том, чтобы что-то изменилось в окружающем нас мире, мы должны начать с себя.

Хотите узнать, как менять этот образ будущего? Все просто – через перемены настоящего! Выбор всегда за вами: вы можете оставить все как есть, а можете наполнить свою жизнь любовью, радостью и благополучием.

Я уверена, что всё в нашей жизни не случайно. Нам только кажется, что некоторые события происходят с нами сами собой, словно мы не имеем к ним никакого отношения. Но эти события выбрали именно нас, потому что только через нас можно максимально точно передать информацию...

Практически каждый из нас рождается со способностью помогать этому миру, видеть будущее, влиять на ход развития событий.

Но со временем люди забывают о своих способностях, боятся быть не такими как все, погрязают в негативе, сомнениях, быте, скуке, вязнут в чужих сценариях, проживают чужие жизни.

Но, если вы верите в чудо, оно просто обязано с вами случиться.

Лейтмотивом всей книги проходит идея того, что мы пришли на эту Землю не просто так, а для того, чтобы научиться чему-то важному, чтобы пройти свой урок. Но уроки бывают разные.

Если мы, будучи школьниками, шли на урок, убеждённые в том, что учитель нас недооценивает, или что нам в жизни не пригодится то, что учим, или боимся того, что нас спросят, так как не сделали домашнее задание, то и 45 минут урока будут длиться «как страшное бесконечное мучение».

И, наоборот, если ученик готов, и с радостью спешит на урок, желая рассказать всему классу и учителю, как он здорово разобрался с задачей, он сам вызывается к доске, его стимулируют новые заданные упражнения, он уверен, что справится с любой сложной дилеммой....

Так и во взрослой жизни – учёба продолжается, но насколько каждый из нас прилежный ученик, это зависит только от нас. Главное – воспринимать школу жизни, как нечто радостное, полное приятных сюрпризов и игровых моментов...

УРОКИ ЖИЗНИ

Жизнь – это развитие. В первую очередь, духовное развитие. Каждый шаг на этом пути рассмотрим подробнее.

Первый шаг развития, или урок – быть уверенным в самом себе. Без уверенности невозможно ничего достичь. Со-

мнение – вот что препятствует уверенности. Как только вы удалите все отрицательные мысли, вы поймете, что положительное уже произошло. Когда рассеиваются сомнения, сразу появляется уверенность. Поэтому, чтобы извлечь пользу из уверенности, вы сначала должны понять природу сомнения. Если вы будете наблюдать за сомнениями, то поймете, что они всегда относятся к чему-то положительному. Вы никогда не сомневаетесь относительно отрицательного. Вы сомневаетесь в чьей-то честности, однако никогда не ставите под сомнение нечестность. Вы сомневаетесь в положительных намерениях других людей, однако никогда не сомневаетесь в их дурных качествах. Если кто-то говорит: «Я очень люблю тебя», вы отвечаете: «Это правда?». Однако если вам говорят: «Я ненавижу тебя», вы никогда не переспросите: «Ты уверен в этом?». «Вы должны понимать, что ваше сомнение – это неуверенность в чем-то положительном и уверенность в негативном. Помните, что если у вас есть сомнение, это означает, что речь идет о чем-то положительном. В этом контексте сомнение дает вам возможность продвигаться вперед. Я не говорю вам отбросить прочь ваши сомнения. Ведь сомнения тем больше, чем больше вы можете! Отдайтесь им на 100%. Ваши сомнения помогут вам. Как только вы преодолеете преграду сомнений, вас ждет быстрый успех.

Другими словами, мой лучший друг – я сама. Очень важно достичь согласия с собой, иначе учиться даже играя, бу-

дет не очень приятно. Я учусь познавать себя, прислушиваясь к себе, забочусь о своих интересах, тем самым создаю надёжную основу счастливой жизни.

Я никогда не сравниваю себя с другими. Если не хотите чувствовать себя несчастным, не сравнивайте, не стремитесь получить больше, чем имеют другие. Продуктивно лишь одно сравнение – с самим собой из прошлого. И всегда помните, как вам повезло!

Сомнений в том, что жизнь – «штука» интересная и экстремальная у меня никогда не было.

С тех пор, как я приехала в Грецию, жизнь приняла для меня абсолютно другой облик. Два высших образования, опыт работы юриста в суде и в пенсионном фонде, а также опыт работы преподавателя в школах, любовь ко всему новому и безграничная вера в лучшее сделали своё дело....

....Однажды ко мне в кабинет как обычно зашла моя приятельница проверяющая из соцобеспечения. Мы как всегда пообщались, она мне рассказывала о своей сестре, которая вышла замуж за грека. Теперь та живёт в Греции. В этот раз она сообщила, что у мужа её сестры есть друг, который хотел бы познакомиться для серьёзных отношений с девушкой. Меня предложили как кандидатку на роль этой девушки для серьёзных отношений. Я не отказалась. Не смотря на то, что меня ждал карьерный рост, поклонников также

было достаточно, я согласилась....

Я забываю о нормах и давлении со стороны общества. Чем больше у нас свободы делать то, что мы считаем нужным, и делать это так, как нам удобнее, тем вероятнее возможность прожить «свою» жизнь, а не ту, которой от нас ждали.

Началась переписка по интернету, которого дома на то время ещё не было. Вечером после работы плелась в какой-то интернет-клуб, находящийся в полуподвальном помещении, где мальчишки «резались» в игры. Я там была одна девочка, которая по мейлу переписывалась со своим принцем. Первый раз в жизни пригодилось знание английского языка. Тогда я только поняла, что общение с носителем языка отличается от общения с учителем английского.

Цитата:

**«Мне всегда было непонятно, почему не очень хорошие мужчины вызывают интерес у очень хороших женщин»
(Агата Кристи)**

Не особо напрягаясь, я покорила сердце одинокого грека, который почти всю жизнь прожил не в Греции. Меня восхищали его рассказы о том, как он посетил много стран, что он видел, где жил, обещания беззаботного и радостного существования...

Мой будущий муж приезжал ко мне три раза, всё присматривались друг к другу. Я ему показывала свой город, водила на работу, познакомила с родителями. И, когда он так-ки решился пригласить меня в гости посмотреть Грецию, я снова согласилась... Да не тут-то было... Девушка с двумя высшими образованиями, оказывается, и своей стране нужна. Нечего кататься по заграницам. «Только через брак», – мне сказала строгая представительница строгого заведения, которое находилось в другом городе. Тогда мой принц поехал оформлять какие-то документы в Афины, а я поехала готовиться к свадьбе....

Пошив платья, ресторан, шикарный стол, танцы, аренда прогулочной машины по городу, фотосессия – всё это было организовано и оплачено мной и моими родителями. На тот момент я стеснялась обращаться за экономической поддержкой к жениху. Я ведь сильная и гордая: сама справилась, да и ладно. Есть, чем гордиться! Тем более, когда слышишь: «Не надо было так тратиться», тебя это ещё более подзадоривает. Эта фраза воспринималась мною искажённо. Это сейчас, спустя годы, узнав человека, ты интерпретируешь её по-другому: «Если не по карману, не заморачивайся...»

Второй урок. Следующий шаг к развитию, или жизненный урок – это перестать осуждать других людей и самого себя. Духовное путешествие – это путешествие к самому Себе, а когда вы поглощены самоосуждением, вы не хотите при-

близиться к самому себе. Вам это кажется не интересным. Без этого сознательного движения по направлению к самому вы будете автоматически двигаться только к материальному. Радость, которую вы получаете от объектов материального мира, быстро надоедает. Радость, которую вы получаете от духовного, возвышает вас. Вы будете находить негативные качества внутри вас, но не обязательно осуждать себя за это. Всякий раз, когда вы осуждаете себя, вы вынуждены переключиться затем на других, так как невозможно долго осуждать только себя. Вы будете находить причины, чтобы обвинить других. Это порождает ненависть. И наоборот, осуждая другого человека, вы снова готовитесь осуждать самого себя. Вокруг нас так много порицания и это снижает осознанность людей во всем мире.

Так я оказалась в Греции. Здесь уместна **цитата**:

– Зачем ты это делаешь, Арнольд? Почему ты всегда во всём ищешь хорошее?!

– Кто-то должен это делать!

Муж грек какое-то время тешил своё самолюбие моей покладистостью и умением радоваться мелочам. Он старался быть показательным семьянином, я старалась во всём его поддерживать. Нельзя сказать, что внезапно всё изменилось. Всё шло размеренно и постепенно к отдалению. Не особо задумываясь о последствиях, он позволял себе «выпускать пыл», что меня временами пугало.... Это и было основным толчком в направлении к моей самореализации в но-

вых условиях....Потом дочери подросли, и он почувствовал холод по отношению к себе с их стороны.

Цитата:

«Переносите внимание с себя на других». Один из способов почувствовать себя лучше, когда вам плохо – пожелать хорошее другим. Внутренне пожелайте проходящему мимо вас человеку, чтобы его день был удачным; маме, толкающей перед собой коляску, чтобы с её лица не сходила очаровательная улыбка от общения с малышом; молодой паре, идущей за ручку, чтобы они долго были счастливы вместе. Желайте каждому то, что вы желаете себе: здоровье, мир в душе, финансовую стабильность. Сосредоточившись на других, вы поймёте, что ваши проблемы ничем не отличаются от проблем остальных людей. Тогда ваши неприятности перестанут давить на вас.

Третий урок – хвалить себя и других. Хвалить других – это следующий шаг после того, как вы научитесь не осуждать их. Похвала воспламеняет дух, возвышает вас, других людей и всё окружение. Когда вы хвалите себя или другого, внутри вас создается пространство, наполненное радостью. Если вы сами можете похвалить себя, то вам не нужна похвала от других. Часто мы думаем, что хвалить себя – это проявление эго, но на самом деле эго никогда не хвалит само себя.

Скорее оно будет надеяться получить похвалу от окружающих.. Акт предложения похвалы расширяет сознание. Что-то внутри вас раскрывается. Осуждение же сужает сознание. С того момента, как вы поймете, что рост духовного потенциала – это расширение сознания, ума, вам уже не захочется возвращаться к осуждению. Искренне предлагайте похвалу другому и наблюдайте, как вы сами будете себя при этом чувствовать. И как это будет помогать вам двигаться вперёд.

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.