



*Елена Копытина*

16+

# КРИЗИС ВО БЛАГО

*Как выбирать, ценить  
и любить себя*

Елена Копытина

**Кризис во благо: как выбирать,  
ценить и любить себя**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

## **Копытина Е.**

Кризис во благо: как выбирать, ценить и любить себя /  
Е. Копытина — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-05282-6

Часто жизненные неурядицы, тяжелые переживания накладывают на нас отпечаток страдания. Порой становится так тяжело, что мы срастаемся с горем. Кажется, что жизнь – это сплошное разочарование. С мыслью об этом мы живем, не любя себя, отравляя жизнь себе и своим близким, бесконечно проклиная судьбу. На самом деле, жизнь - это удивительный и мощный поток счастья! И если сегодня вам хочется плакать, то это не значит, что счастья нет. Оно вокруг вас, оно внутри вас! Нужно лишь научиться переживать его.

ISBN 978-5-532-05282-6

© Копытина Е., 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

# Содержание

Введение	5
1. Отражения	6
2. Любовь к себе	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

## Введение

Елена Копытина – это я, и эта книга обо мне, но не только... Она и о вас, тех людях, которые решат ее прочитать. Если говорить совсем кратко, эта книга о человеке, который достиг в жизни определенных высот и стал примером для подражания своим клиентам и интернет-подписчикам, но в душе долгое время оставался глубоко несчастным. В какой-то момент я решила изменить это. А результаты описать в рабочем блоге Instagram. Границы моей странички в Instagram в последнее время заметно расширились. Когда-то я начинала вести ее как визажист, мастер по бровям, педагог, но постепенно блог перерос профессиональные рамки и превратился в площадку для более открытого общения с аудиторией на темы духовного развития. Сегодня Instagram стал для меня слишком тесен. Интерес читателей к моему опыту самопознания и личностного роста настолько возрос, что я решила написать книгу.

Вы спросите, о чем она? О том, как вырваться из круговорота жизни, которая тебя не удовлетворяет, которая делает тебя рабом разрушительных эмоций, обид, страхов, навязанных стереотипов и моделей поведения. Эта книга о том, как научиться брать на себя ответственность за свою жизнь, за свое счастье, в любой ситуации выбирать себя, принимать себя, доверять себе, а в итоге быть собой, настоящей и получать от этого удовольствие.

А еще мне бы хотелось поделиться с вами бесценным багажом моих знаний. Рассказать о том, как научиться видеть свою ценность через взаимоотношения с другими людьми, причем не важно, позитивное это общение или же оставляющее желать лучшего. Я на собственном опыте убедилась в том, что каждый человек является моим отражением. И любое недовольство окружающими – это недовольство, прежде всего, собой. Мы не принимаем в других то, что не принимаем в себе. И отсюда, только отсюда проистекают все беды и конфликты: с собой, коллегами, подчиненными, друзьями, родными. С другой стороны, очень важно понять, что любой человек своими действиями и словами указывает на нашу огромную ценность для вселенной. Не всегда получается осознать это сразу. Важно научиться видеть свою ценность, черпать ее из отношений с окружающими и в любой ситуации, даже самой плачевной, находить ресурс для развития.

Оказавшись однажды, как мне казалось, в безвыходном положении и, проделав серьезную духовную работу, я научилась воспринимать проблемы как благо, как драгоценный источник роста и силы. Я поняла, что не нужно избегать препятствий. Потому что они указывают на твои слабые места, которые нужно укрепить, чтобы стать сильнее.

По сути, эта книга о любви к себе. О любви всеобъемлющей, идущей из недр души и наполняющей тебя до краев, любви исцеляющей. Когда ты полюбишь и примешь себя, то найдешь свое глубинное предназначение и призвание в повседневной жизни. И тогда она уже никогда не покажется тебе бессмысленной, а испытания невыносимыми. Ты обретешь силу, которую уже никто никогда у тебя не отнимет.

Мне бы очень хотелось еще раз проделать этот путь, но уже вместе с вами, мои дорогие читатели, выйти за пределы круговорота, препятствующего переходу на новые уровни знаний, возможностей, чувственного восприятия, и обрести состояние полной внутренней свободы, уверенности, счастья, гармонии, умиротворения.

## 1. Отражения

Взяться за написание книги я решила по многим причинам. Во-первых, это совершенно новый формат общения с аудиторией. И мне интересно попробовать его. Возможно, кому-то будет удобнее именно так воспринимать информацию.

Во-вторых, книга поможет более подробно рассказать о моем опыте и наиболее полно поделиться переживаниями с вами, моими собеседниками.

Ну а в-третьих... И, вероятно, это главная цель моей работы над книгой – помочь людям научиться понимать себя и друг друга, тем самым принеся в мир больше добра, душевного тепла и света. Недаром я собираюсь, ничего не утаивая, рассказать о самых сокровенных мыслях. Надеюсь, что прочитав эти страницы, людям станет проще понимать друг друга, независимо от пола, возраста, религии и расы. Но самое главное – вы сможете понять и полюбить себя. Ведь пока вы не станете гармоничной, уважающей себя личностью, не сможете никого сделать счастливым. «Полюби себя и мир полюбит тебя» – это не просто слова. Это рецепт, разрешающий многие сложности и дающий ответы на большинство вопросов, которые мы задаем себе на протяжении жизни.

Рано или поздно каждый из нас спрашивает себя: «Кто я? Для чего пришёл в этот мир?» И обычно потребность получить ответы на эти жизнеполагающие вопросы возникает не на пустом месте. Поиску себя часто предшествуют чрезвычайно сложные испытания и тяжелые переживания. Мы редко задумываемся о своём предназначении и истинном пути, когда абсолютно счастливы. К сожалению, мы не всегда начинаем искать выход и оказавшись в паутине проблем. По привычке впадаем в отчаяние, опускаем руки и продолжаем отравлять жизнь себе и своим близким, вместо того чтобы попытаться по-настоящему что-то изменить. Но если уж в один прекрасный день вы решите, что пора выходить из круговорота раздражения, обид, ссор, зависти, разочарований и неудач, то вас ничто не остановит, а я поддержу, возьму за руку и укажу правильное направление на пути к радости и гармонии. Вам нужно лишь принять решение. И с этого момента жизнь начнет меняться.

Так вот... Когда же, наконец, в голове возникнут вопросы о твоём предназначении в глобальном смысле, когда появится желание понять, для чего ты пришел в этот мир, значит ты готов к главному. Ты готов найти свое внутреннее «Я», обрести гармонию и начать самостоятельно управлять своей жизнью.

Что же такое внутренняя гармония? Может показаться, что понятие это широкое и имеет много составляющих. Однако на самом деле все просто. Жить в гармонии – это значит быть собой и знать, каково твое призвание и предназначение.

Однажды я проснулась и почувствовала, что мне не нравится буквально все, что происходит вокруг, и я невероятно устала. Устала так, что последующие несколько дней не ходила на работу. С этого момента я приняла решение действовать. И действовать не в направлении развития карьеры, зарабатывания денег, популярности и получения физических удовольствий. Я решила познать себя и обрести ту самую гармонию, о которой говорила чуть выше.

Как только я приняла это решение и переключилась на развитие своей осознанности, буквально все вокруг изменилось, в том числе и люди, которые меня окружали. Как же это произошло?..

Наверняка, вы обратили внимание на название этой главы – «Отражения». Оно появилось не случайно. Это очень простое и важное слово, которое является сутью всего, что происходит с нами.

Представьте себе, что мир, окружающий нас – это огромное зеркало – прозрачное и чистое. Каждый день мы внимательно всматриваемся в его глубину и видим тысячи отражений. Что это за отражения, откуда они возникают, почему они именно такие, какими мы их видим?

Все очень просто. Эти отражения – мы сами. Эти отражения – все, чем мы наполнены – наши мысли, желания, ощущения, чувства, переживания. Когда мы наполнены любовью, покоем, счастьем, радостью, то и отражения, а по сути мир, окружающий нас, наполняется гармонией. А когда мы расстроены, раздражены, обижены, то и мир становится серым, неуютным. Он показывает нам в своих отражениях злых, недовольных людей, неудачные ситуации, деструктивные отношения. И все это нас огорчает и тяготит.

Пример с отражениями, на мой взгляд, очень образно раскрывает суть всего происходящего в нашей жизни. Наверняка и вы можете вспомнить дни, когда ваша душа излучала радость, и мир отвечал тем же – все получалось, люди с удовольствием откликались на просьбы, были готовы к сотрудничеству и помощи, абсолютно все складывалось чудесно. Но бывали дни, когда все шло наперекосяк. Один неверный шаг повергал вас в уныние и вот уже, как лавина, шли одна за другой ссоры, неудачи, мелкие и крупные неприятности.

Как интересно, правда? Вроде все так легко и ясно. Вот они, причины счастья и несчастья. Но как же сделать так, чтобы светлых дней в жизни было больше, чем унылых? Как не задерживаться в злости, обидах и подозрительности? Как сделать так, чтобы в зеркале всегда отражались только хорошие моменты? И на этот вопрос у меня снова есть совсем не сложный ответ – принять себя, полюбить себя, а заодно и все, что нас окружает. Для кого-то это будет непросто. Но это возможно. Все зависит от желания и выбора. Это большое домашнее задание, которое придется выполнять всю жизнь. И это тот самый процесс, который называется личностным ростом, духовным развитием, путем к достижению гармонии... Назовите его так, как вам нравится.

А теперь, как и обещала, поделюсь своим опытом. Очень важно обращать внимание на отражения, то есть на все, что с вами происходит. Мне это помогает невероятно. Например, возник конфликт с человеком. Прежде чем включиться в выяснение отношений, глубоко вдохните и подумайте, что вас задело в этом разговоре и почему? Что послужило истоком конфликта? Представьте себя ученым-исследователем и, прежде чем повышать голос, проанализируйте ситуацию, проработайте те моменты, которые привели вас на путь ссоры, раздражения, обиды, злости. Подумайте, что вызвало в вашей душе дискомфорт? Почему, вместо того, чтобы конструктивно решить вопрос или просто пройти мимо (все зависит от конкретной ситуации), вы начали протестовать и защищаться, брызгая слюной?

Абсолютно каждая ситуация – это отражение вашего внутреннего состояния в данный момент. Каждая негативная история в вашей жизни указывает на конкретные пробелы в развитии. И осознанная работа с каждой конкретной ситуацией – это и есть личностный, духовный рост.

Если говорить о себе, то у меня есть яркий пример, когда несколько лет назад одна из сотрудниц партнеров постоянно нарушала мои личные границы. Периодически мы ругались, выясняли отношения, мирились и снова ругались. На самом деле, подобные отношения деструктивны и не ведут ни к чему хорошему. Мы ходили по кругу и не знали, как вырваться из него. А через какое-то время все зашло так далеко, что при виде ее у меня портилось настроение, и я начинала плохо себя чувствовать уже физически. Вот вам и серый мир, вот и череда неприятностей, которые потянулись из перманентного негатива. В итоге мы расстались крайне плохо, со взаимными обидами и претензиями.

Сейчас я четко осознаю, что свои личные границы нужно обозначать сразу. Тогда подобные ситуации не возникнут. Сумей это сделать я тогда, возможно, и конфликта бы не случилось и расстались бы мы с благодарностью к друг другу. Достигнув в этом определенного мастерства, с такими людьми даже можно работать, стать полезными друг другу, например, если они хорошие специалисты. Но четкие границы не позволят им втягивать вас в ситуации, в которых бы не хотелось принимать участия.

В подобных историях важно, как можно быстрее задать себе вопрос, почему так произошло. И честно ответить себе на него. А дальше подумать, как на это реагировать, исходя из принятия себя. Как реагировать так, чтобы не навредить себе?

Сегодня я с благодарностью отношусь к подобным опытам. Ведь если бы я не пережила все это, не прошла этапы осознания, выбора правильного пути и принятия себя, то и сегодня наступала бы на те же грабли. Это и есть один из компонентов личностного роста.

Снова вспомним об отражениях. Не бывает плохих или хороших людей. Плохих или хороших ситуаций самих по себе. Все что нас окружает – это наше отражение, только наше и ничье другое.

Если отражения потускнели, стали вас беспокоить, не пугайтесь и не расстраивайтесь. Это всего лишь сигнал, что пришло время немного измениться, а скорее всего, поработать с принятием себя. Каждый человек, который пришел в вашу жизнь показывает то, в каком состоянии находится ваша душа, ваш внутренний мир. Есть чистые отражения, где вы видите чистоту и искренность. И есть те программы, которые показывают, что пришло время менять убеждения. Помните, что в каждом человеке вы видите себя, свое отражение.

Порой бывает крайне сложно это принять. Тогда мы начинаем оправдывать себя и искать виноватых. Говорим: «Я хороший, а он – плохой, он виноват».

И это всего лишь попытка снять с себя ответственность за то, что происходит вокруг. По сути, это попытка свалить вину на зеркало. Хотя зеркало никогда не меняется, его функция – отражать и больше ничего. Меняться можем мы. А решать, в каком направлении меняться – это наш выбор. Брать ли на себя ответственность и жить наполненной, счастливой жизнью или перекладывать ее на других, обвиняя и ища виноватых.

Вы когда-нибудь обращали внимание на то, как иногда вскипает раздражение при виде какого-то человека или при длительном общении с ним? Это еще одно подтверждение того, как работают отражения. Дело в том, что в других людях нас раздражает то, что мы не принимаем в себе. Это очень яркий знак, насколько сильно вы не принимаете себя. Понаблюдайте и вы убедитесь, что это именно так.

Тебя что-то задевает в разговоре или ситуации? Это сработал триггер. Внутри активируются программы, которые вызывают негативные эмоции и даже злость? Знайте, в этот момент вы злитесь на себя. И это очень хорошо! Именно такие программы позволяют перейти на новый, более высокий уровень развития. Проанализируйте, почему реакция, например, на какие-то слова была такой болезненной? Ведь, возможно, они не имели к вам никакого отношения. Все дело просто в неприятии или не понимании себя.

На самом деле через разнообразные ситуации, которые нам преподносит жизнь, можно многое прояснить, ответить практически на любые вопросы. Но главное – увидеть свою ценность, на которую указывают люди, даже конфликтуя с тобой.

И если вы принимаете и любите себя, то увидеть свою ценность в других людях и в отношениях с ними не составит труда. Если же вы испытываете сложности с принятием себя, пусть любой негативный опыт общения станет напоминанием о том, как вы ценны для вашего собеседника.

Важно научиться осознавать, что с тобой происходит здесь и сейчас. А еще, смотреть в прошлое не с сожалением и мыслями о том, что тогда можно было поступить иначе, но с осознанием того, чем прежние периоды жизни были для тебя ценными. Помните, что именно благодаря прошлому опыту мы можем улучшить сегодняшнюю ситуацию и продолжить путь с большим осознанием и ясностью. Это касается любого опыта. Будь то личные отношения или рабочие, неудачи или успехи. К прошлому нужно относиться с благодарностью. Все во благо.

Мы приходим в этот мир для того, чтобы учиться. И весь наш путь – это маленькие шаги к более глобальной, важной цели. Нужно всегда осознавать это и двигаться дальше с принятием и любовью к себе.

## 2. Любовь к себе

Сегодня буквально все говорят о любви к себе: психологи, блогеры, телеведущие, коучи, врачи, наши друзья и подруги. Мы слышим со всех сторон: «Твои проблемы из-за того, что ты не любишь себя! Тебе нужно полюбить себя! Полюби себя! Люби себя!»

И советы эти очень правильные, скажу я вам. Действительно, любовь и принятие себя делают потрясающие вещи. Забегая немного вперед, скажу, что достигнув их, вы сможете без особого напряжения получить от жизни все, что хотите. А главное, сможете стать счастливым, по-настоящему счастливым, без выполнения каких-либо условий и лишнего эмоционального напряжения.

Но чтобы любовь к себе не оставалась для вас размытым и абстрактным понятием, попробую рассказать о том, как я обрела это чувство, как оно стало для меня ясным и осознанным, как оно, наконец-то, стало моей неотделимой частью.

По-настоящему полюбить себя я захотела, в очередной раз попав в зону дискомфорта, когда сложности в моей жизни появлялись как грибы после дождя буквально во всех ее сферах. «Ну все» – подумала я – «Пора что-то менять. Пора начать заботиться о себе и любить себя».

Самое простое, что можно сделать в такой ситуации – измениться внешне. Начать стоит хотя бы с мелочей. Рассмотреть себя в зеркале, поразмышлять о своем стиле, прибраться в гардеробе и избавиться от тех вещей, которые не нравятся, купить то, о чем давно мечтала или просто записаться на маникюр. На самом деле у каждого свой рецепт: можно менять стиль в одежде, перекрашивать волосы. Можно выбрать другое направление и пойти изучать иностранные языки, записаться на курсы рисования или вокала, просто начать читать художественную литературу... Одним словом, выбрать то, что по душе.

Всегда, когда ты что-то делаешь для себя – это проявление любви к себе. И это, безусловно, правильное направление. Вот только всего того, что я перечислила, недостаточно.

Главная цель – это безусловная любовь к себе. То есть то внутреннее состояние, когда ты полностью доволен, удовлетворен собой. Когда твоя душа наполнена светом. И это свет такой мощный, что его замечают окружающие люди и хотят погреться в его лучах. Кто-то называет такое состояние душевной красотой, кто-то обаянием. На самом деле – это та самая любовь к себе, которую ничем нельзя поколебать, поскольку вы ухаживаете за ней, как за прекрасным цветком – защищаете от ветра, вредных насекомых. То самое состояние, когда вы ежесекундно принимаете себя, наслаждаясь своей уникальностью, своими особенностями, своими изюминкам.

И чтобы развить такую любовь к себе, необходимо делать намного больше, чем ходить в спортзал и читать книжки. Ты должен научиться четко понимать, что стоит за тем или иным действием, какова его цель, и каково здесь твое место. Любовь к себе должна проявляться во всех жизненных сферах: здоровье, отношениях, финансах, хобби, карьере, дружбе, удовольствиях, творчестве и т.д. Любовь к себе должна проявляться во всем. В каждом вашем действии и шаге. Внешность – это только один блок. Наполнение должно идти плавно, равномерно, по всем направлениям. Даже планирование каждого дела и воплощение его в жизнь должно дышать любовью к себе.

Когда в моей жизни назрела необходимость перемен, я так и поступила. Обзавелась ежедневником, зафиксировала в нем основные сферы жизни и оценила по десятибалльной шкале, насколько я ими довольна, в каком состоянии находится каждая сфера.

Я подробно расписала, что мне необходимо сделать для того, чтобы улучшить ситуацию. Четко планировала каждый день, неделю, месяц, полгода, год. Фиксировала конкретные действия, которые требуются для достижения промежуточных результатов и глобальных целей. В этих планах я отразила свою жизнь такой, какой бы я хотела ее видеть. Это был мой жиз-

ненный стиль, мое жизненное кредо. Я была невероятно воодушевлена и у меня все начало складываться: карьера, удовольствия, взаимопонимание с ребенком и т.д. Но основной упор я сделала на себя.

Я начала заниматься танцами, записалась в школу этикета, регулярно посещала косметолога, покупала белье, наряды. Все это было частью плана на ближайший год. Но моей ошибкой как раз и стало то, что основной упор я сделала на себя, на индивидуальные цели. Все остальное (карьера, творчество и т.п.) отодвинула на второй план. Я слишком увлеклась созданием новой себя. В моей голове звучала фраза: «Измени себя и мир изменится». Но ведь работу с другими сферами жизни никто не отменял. И это дало свой результат. Я снова попала в воронку, поняла, что ничего не изменилось. Я вернулась к тому, что происходило со мной на протяжении многих лет. Конечно, работа над собой дала хороший результат, благодаря этому ситуация выглядела несколько иной. Какие-то вещи я стала лучше понимать. Но по сути все осталось на прежних местах.

Ошибка состояла в том, что я гналась за внешним совершенством. У меня было убеждение, что если я стану другой, то и вокруг меня все автоматически изменится, я получу за это какой-то «приз». Но жизнь вернула меня обратно. Вернула, чтобы я научилась любить себя каждую секунду, принимать себя такой, какая я есть в любой момент жизни: с маникюром или без, с новой шубой или без нее, располневшую или стройную, с мужем или без мужа, одним словом, абсолютно любую. Чтобы я училась кайфовать от себя и наслаждаться тем, чем я в данный момент занимаюсь.

Мне даже хочется привести вам какой-нибудь пример. Чтобы все стало еще яснее, как это – любить себя безусловно.

К примеру, ты проспала утром и не успела сделать макияж и укладку, как планировала. Выходишь из дома и чувствуешь из-за этого дискомфорт, недовольство собой. Как водится, следом потянулась череда неприятных ситуаций: на парковке место не уступили, на крыльце офиса споткнулась, кажется, что и юбка уже сидит не так и украшения к костюму не подходят и настроение окончательно испортилось.

А ведь на эту ситуацию можно с самого начала посмотреть иначе. Утром проснулась поздно, не успела накраситься? За то хорошо отдохнула, выспалась, значит, голова будет работать лучше, днем будешь чувствовать себя бодро, сил хватит на самые разные дела, в том числе и на парикмахерскую. А подкраситься можно и на работе. Или вообще отдохнуть от косметики. Люби себя не накрашенную. И тогда никто этого не заметит. Потому что глаза будут гореть, будет улыбка на лице. Твое обаяние, твоя любовь к себе – это лучший макияж, какой только можно придумать. Не за макияж тебя любят люди. А за свет, который идет из души.

## **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.