



Елена Копытина

16+

КРИЗИС ВО БЛАГО

*Как выбирать, ценить
и любить себя*

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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56280849

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-05282-6

Аннотация

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.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 4 |
| 1. Отражения | 7 |
| 2. Любовь к себе | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |

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 полу-

чать 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 обрешь 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 полу-

читать ответы на эти жизнеполагающие вопросы возникает не на пустом месте. Поиску себя часто предшествует 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, раздраже-

ны, обижены, то и мир становится серым, неудобным. 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 добрые 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 чередой 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 се-

бе. 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 ина-

че, 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 – из-

мениться 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 жизненный 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? Зато 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.