

МАЙЯ ОСИПОВА

12+

ПУТЬ ОТ РАЗОЧАРОВАНИЯ К СЧАСТЬЮ



История моей жизни

Майя Осипова
Путь от разочарования
к счастью

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61233312

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-03770-0

Аннотация

В основе книги «Путь от разочарования к счастью» лежит история моей жизни, и в ней я делюсь своим опытом, полученным в процессе поиска решений и ответов на вопросы тысяч женщин, которые прошли или проходят развод, измену супруга, потерю веры в счастливое будущее, которые все еще находятся в поиске себя, а также в поисках партнёра для создания крепких, счастливых отношений. Каждая страница-это разговор «от сердца к сердцу» о личном и сокровенном, о том, о чём говорить обычно не принято – о сложном пути исцеления и восстановления. «Тысячи женских сердец исцелятся, прочитав эту книгу»-сказал один мудрый человек. В этом убеждена и я.

Содержание

Введение	4
Часть 1. Формула счастья	9
Часть 2. Одна – не значит одинока	14
Глава 1	14
Глава 2	18
Глава 3	21
Глава 4	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Введение

Перед тобой книга, которая является историей моей жизни, совокупностью моего личного опыта, моих переживаний и пройденных уроков. Людям свойственно стремиться быть счастливыми. Но однажды ты осознаешь, что зашла в тупик. Ты не знаешь, как жить дальше, теряешь всякую надежду на счастливое будущее, увязаешь в унынии, впадаешь в депрессию, теряешь себя. Я, как никто другой, близко знакома со всеми этими чувствами, потому что сама прошла тяжелый путь одиночества, предательства и отчаяния длиной в 10 лет. И я хочу поделиться с тобой драгоценной информацией, которую я много лет собирала по крупицам. «Путь от разочарования к счастью» – это виртуальное путешествие для тех, кто находился или находится на стадии развода, кто пребывает в депрессии, кто чувствует разочарование и отчаяние, кто потерял всякую надежду на создание счастливой семьи, кто не может встретить свою любовь. Но при этом желает устроить свою личную жизнь в дальнейшем, жаждет получить ободрение, поддержку, наполниться верой в существовании того человека, с которым можно идти бок о бок по жизни, радуясь каждому её моменту. Я могу с уверенностью сказать тебе, что есть Тот, кто отдал свою жизнь за наше счастье, и Он точно не хочет, чтобы мы страдали. На основании моего личного опыта, я составила мою собственную форму-

ду счастья, поняла, что быть одной не значит быть одинокой, разработала собственные жизненные принципы, стала чувствовать себя уверенней и поняла, как вернуться обратно в свой Эдем.

Я думаю, многим будет интересно, что именно сподвигло меня на написание этой книги. Дело в том, что в один «прекрасный день» я узнала, что мой муж изменяет мне, и что его отношения с этой женщиной длятся уже несколько лет. В этот момент рухнули все мои надежды на счастливое совместное будущее, я почувствовала невероятное разочарование и отчаяние. Я была слишком слаба, чтобы принять такой удар судьбы, и не могла бороться за свою семью. Хотя и предпринимала некоторые попытки, но каждый раз проигрывала, получая в ответ лишь грубость и отвращение от любимого человека. Все мои усилия были напрасны, и я ощущала, что наши совместные годы безвозвратно утекают, словно песок сквозь пальцы. Он ушёл к ней, а я почувствовала, будто я умерла. Это и стало началом моих многолетних несчастий и страданий. Просыпаясь, я ощущала глубокую тоску от пустоты, предательства, обмана, подлости и собственного бессилия. Я осознала, что я абсолютно несчастна. Это было лишь началом погружения в депрессию. Моя воля была сломлена, сил бороться не было, мое счастье было украдено.

Я зашла в жизненный тупик. В таком состоянии я даже не задавалась вопросом: «Возможно ли восстановление? Есть ли выход из этой ситуации? Смогу ли я вернуть своё сча-

стве?» Только после десяти лет поисков я с уверенностью могу сказать, что нет ничего невозможного! Потому что есть Тот, кто любит меня, кто отдал свою жизнь ради меня с целью моего восстановления. Он сделал это, чтобы спасти всех людей от зла, вернуть нам потерянное, возвратить нас в Эдем – райский сад, где мы счастливы с Творцом.

У каждого из нас есть собственная точка падения и причина, почему это случилось именно с тобой и именно сейчас. Когда ты прочитаешь эту книгу, ты сможешь определить свой источник проблем и их первопричину, а также найдёшь возможности выхода из этого состояния. Цель твоего врага – удерживать тебя в депрессии, таким образом он сможет украсть твою радость, спокойствие и мечты, посеять в тебе неуверенность и сомнения, что, в конечном итоге, тебя и погубит. Моя книга рассчитана на то, чтобы помочь тебе сделать первый шаг и выйти из самого трудного состояния. Ты сможешь восстановиться, окрепнуть и одержать победу над своим врагом – депрессией. Шаг за шагом ты, вместе со мной, будешь идти к конечному пункту назначения – к счастью.

Многие женщины даже не знают, что депрессия – это ненормальное, нездоровое явление. Они и не представляют, какое оно – счастливое состояние, в которое Господь вернул нас благодаря самопожертвованию. Бог творил нас в радости, в весельи и в совершенстве. Депрессия – это поломка человека, программный сбой, который требует ремонта.

Первым моим шагом было определение смертельного врага – депрессии, которой я сказала: «Нет! Я больше не буду с тобой. Я разрываю наши отношения и начинаю свой путь в Эдем». Сегодня множество людей заняты процессом восстановления и поиском счастья. Депрессия, как вирус, поражает массы людей в современном мире. Одним из признаков последних времён Библия называет уныние в народах, то есть массовая депрессия, из-за которой зло прогрессирует и разрастается. Такими темпами миру придёт конец, мир погрузится в агонию. Но спасение есть – восстановление гармоничного состояния духа, души и тела через жертву Христа, через любовь к себе и к Богу. Хочу сразу отметить, что волшебной таблетки не будет: выход из депрессии – это работа, требующая каждодневного труда. И к этому решению я пришла самостоятельно. Оно должно быть только твоим. Необходимо осознать, что никто не примет его за тебя и никто не поведёт тебя за ручку к твоему счастью. Чтобы объяснить, почему это невозможно, я приведу в качестве примера письмо одной из многих женщин, которые обращаются ко мне за помощью.

«Здравствуйте, Майя. Я хочу расспросить вас про депрессию, в которой вы находились на протяжении десяти лет. Я чувствую, что погрязла в унынии и отчаянии. Я нехорошая мама. Я не умею воспитывать ребёнка. Я недовольна собой. Я набрала лишние килограммы. Из-за избыточного веса я практически не гуляю с ребенком на улице, поскольку стес-

няюсь себя. Когда я прихожу домой с работы, мне хочется сразу лечь и уснуть. Дома не могу убираться. Друзей у меня нет, и времени на людей тоже. У дочки тоже нет друзей. Я никого не приглашаю к нам в гости, так как считаю, что у меня дома недостаточно уютно. Я устала так жить. Что мне сделать, чтобы стать активной, чтобы начать жить и воспитывать ребенка в любви и радости? Как вы думаете, что это – депрессия или же просто лень? Как взять себя в руки?

Помогите, пожалуйста. Я недовольна собой, как матерью и как человеком. Я ходила к двум психологам, но все безрезультатно. Мне очень нужна ваша помощь».

Похожих писем мне приходит очень много. К этому можно добавить ещё следующие выдержки: «У меня выпадают волосы, я скоро стану совсем лысой», «Я ненавижу себя. Я хочу убить себя. Я проклинаю себя», «Я не вижу смысла в жизни». Бесконечно можно продолжать данный список фраз, наполненных отчаянием и негативом. Но я хочу, чтобы ты остановилась и приняла мое приглашение в путешествие, которое я назвала «Путь от разочарования к счастью». Наша станция отправления – депрессия, а конечный пункт – счастье. Позволь мне быть твоим проводником. Расстояние между этими двумя станциями – это твой путь, который придётся преодолеть, и только от тебя зависит, сколько на это потребуется времени.

Часть 1. Формула счастья

Сейчас я поделюсь с тобой своей собственной формулой счастья! Наверное, у тебя крутится в голове: «Неужели существует формула счастья?» Могу с уверенностью сказать, что она есть, но для каждого человека существует индивидуальная формула. Например, одной женщине выйти из депрессии помогло времяпрепровождение с собакой, которую ей подарили на день рождения. После смерти мужа забота о питомце стала для неё проводником из депрессивного состояния к гармонии. Другую женщину вылечил хороший врач, который установил верную причину депрессии, а именно – нарушение гормонального баланса. Когда она прошла курс лечения медицинскими препаратами, женщина забыла о депрессии, которая мучила её на протяжении многих лет. Я вывела свою формулу счастья, на создание которой я потратила много лет. Я искренне делюсь этим опытом, чтобы помочь другим людям. Несмотря на то, что мы все абсолютно разные, есть нечто, объединяющее нас. Мы – женщины.

Поиск формулы счастья стал популярным занятием среди учёных. Они смогли разработать несколько теорий. Я изучила их все и хочу поделиться с тобой одной из таких формул. По моему мнению, она самая продуктивная, действительно работающая и близка к тем методам, которые я применяла и применяю сейчас в своей жизни. Эту формулу сча-

ства разработал ученый из университета Джорджа Мейсона в Соединённых Штатах Америки. По его словам, эта формула может восстановить, исцелить абсолютно каждого человека. Но, конечно же, есть и скептики данной теории. Я придерживаюсь мнения, что в состоянии депрессии необходимо использовать все средства. Не узнаешь, какой метод подходит для тебя, пока не попробуешь его лично.

Итак, бери листок с карандашом и записывай формулу счастья:

$$16 \text{ М} + \text{Л} + 2 \text{ Д} + 5 \text{ П} + 2 \text{ О} + 33 \text{ Т}$$

Что значат все эти буквы и цифры?

Буква «М» означает наслаждение моментом. Буква «Л» – любопытство исследование мира.

Буква «Д» – занятие делом, которое тебе по душе. Буква «П» – поддержка других людей.

Буква «О» означает опору в отношениях, укрепление связей с близкими, качественное совместное времяпровождение.

Буква «Т» – бережное отношение к своему телу и здоровью.

Чтобы разобраться, как работает эта формула, возьмем конкретный промежуток времени, например, одну неделю. Счастливой будет считаться та неделя, в которой шестнадцать раз ты получишь удовольствие от приятных моментов.

Для этого необходимо приучать себя видеть вокруг детали и радоваться им. Например, обращать внимание, как сверкает снег на солнце, как нежно ветер дует тебе в лицо, как ты проснулась в отличном расположении духа. То есть нужно учиться наслаждаться каждым моментом.

Также, согласно формуле, один раз в неделю ты должна исследовать что-то новое для себя. Например, найти новый ресторан, который открылся в твоём или даже соседнем городе, посетить новый магазин, бутик, музей, попробовать необычные спортивные упражнения, познакомиться с кем-нибудь, приготовить новое блюдо. Можно еще, к примеру, рассмотреть внимательно бабочку или цветок на улице. Сделать то, что ты ещё никогда не делала, исследовать что-то новое в течение недели.

Следующая буква – «Д» с цифрой два. То есть на этой неделе необходимо два раза заняться делом, которое тебя вдохновляет. Например, ты работаешь на заводе, где собираешь часы, но ты любишь шить, вязать или печь торты. Вот и займись тем, что тебе приносит удовольствие, хотя бы два раза в неделю. Испеки любимый торт по новому рецепту.

Следующий шаг – пять раз оказать поддержку другим людям. Я делала следующее. Заходила в магазин и высматривала людей, которые нуждались в помощи. Например, кому-то нужно было поднести сумку, или помочь поднять то, что упало, или сделать незнакомому человеку комплимент. Это эффективно работает, и мы можем испытать момент блажен-

ства и счастья.

«2 О» – дважды порадовать своих близких, то есть подумать о том, как сделать приятно человеку, который для тебя по-настоящему дорог. Например, можно сделать ему неожиданный сюрприз, от этого ты тоже испытаешь радость.

Тридцать три раза на неделе необходимо позаботиться о своем теле и здоровье. Я занялась исследованием своего тела. Изучала, какие продукты подходят моему организму, какие эфирные масла мне нравятся. Я находила новые духи для себя, новую зубную пасту. Исследовала точки на своем теле, искала болезненные места и делала массаж сама себе. То есть в данном пункте необходимо заботиться о своем теле, коже, волосах, зубах и так далее.

Легко заметить, что в этой формуле нет места любви и финансовому благополучию. По этой причине многие скептики подвергают сомнению работоспособность этой теории. Но ученый, который изобрел эту формулу, считает, что этот метод приведет человека к балансу и гармонии. Я желаю тебе счастливого пути и призываю лично попробовать данную формулу. Даже если в первое время что-то не будет получаться, не расстраивайся, попробуй ещё раз. И совсем необязательно соблюдать эти цифры, ведь секрет формулы в том, что ты сделаешь самый главный шаг в жизни – переосмысление. Ты увидишь жизнь по-новому, и счастье вернётся к тебе. В тот момент, когда ты начнешь испытывать счастливые мгновения от своих действий, начнётся восстановление

в физическом теле. Многие спрашивают у меня, является ли депрессия нарушением химических процессов в организме или же это состояние духовного дисбаланса. Чем дольше я живу, тем больше убеждаюсь, что депрессия – явление дисбаланса и тела, и души.

Часть 2. Одна – не значит одинока

Глава 1

Драгоценная душа! Позволь мне пригласить тебя в путешествие, в котором я буду сопровождать тебя. Я назвала его «Путь от разочарования к счастью». Станция отправления – депрессия, станция прибытия – счастье. Ты готова – тогда отправляемся! Многие люди думают, что счастье – это конечная цель, но это не так. Счастье – это станция, где нужно выйти, расположиться поудобнее и начать жить. Конечная цель – это жизнь, которая наполнена счастьем. Оно является образом мышления и жизни, состоянием, которое ты должна открыть в себе.

Попробуй ответить на вопрос: «Кто является самым счастливым человеком?». Ты можешь долго думать, но точного ответа ты, разумеется, не знаешь. Можно, я тебе помогу? Самый счастливый человек – гражданин Царства Небесного. Так говорит Библия. И я это точно знаю. Но как же быть тогда сейчас, на этой Земле? Мы думаем, что мы будем счастливы где-то и когда-то – на небе, в Царстве Небесном или в Новом Иерусалиме, а вот сегодня нужно страдать. Хочу разубедить тебя и послать луч света в твое сознание, перенаправить тебя на мысль, что ты сотворён для счастья.

Гражданство Царства Небесного можно получить здесь, на Земле. Именно для этого Христос пришел на Землю: раздать гражданство тем, кто поверит в Него. И Он сказал, что Царство Божье не нужно искать где-то, оно есть внутри каждого. Вот поэтому самым верным способом найти свое счастье является поиск самого себя. Смогла ли ты найти себя? Открыла свой внутренний мир, согласно Библии? Вникай в себя и в учение, ибо так спасёшь и себя, и слушающих тебя.

Давай подведем итог. Во-первых, ты увидела своего врага в лицо – депрессию, во-вторых, выбрала направление к свету, в-третьих, начала строить планы, концентрироваться на себе, работать над собой и воскрешать свои умершие мечты. Мы всегда находимся в движении, учимся видеть Бога, Его волю в наших жизнях, слышать и слушать голос Его.

Если ты чувствуешь себя несчастливым человеком, то хочу предложить тебе ознакомиться с некоторыми фактами из статистики. Уверена, что ты изменишь свой взгляд на твоё нынешнее положение. Вот представь, если все население Земли сократить до ста человек, то из всех только один человек будет являться владельцем компьютера. Только один будет с дипломом об окончании университета. Тридцать три из ста будут нуждаться в питьевой воде, пятьдесят испытывать голод. Каждый день один человек будет умирать от голода. Двадцать четыре будут жить без электричества. И один человек из ста будет ВИЧ-инфицирован. И если задуматься над этими фактами, понимаешь, что тебе достался счастли-

вый билет.

Итак, продолжаем наше путешествие. Прежде, чем бороться с депрессией, убедись, что она у тебя есть. Вот следующие тревожные признаки того, что ты находишься в состоянии депрессии:

- нарушения, связанные с едой (потеря аппетита или же повышенный аппетит);
- нарушения сна (бессонница, либо нежелание вставать по утрам);
- раздражительность без повода;
- состояние беспокойства;
- уменьшение жизненной энергии;
- быстрая утомляемость;
- трудности с концентрацией внимания, запоминанием или принятием решений;
- потеря интереса или удовольствия в обычных видах деятельности, включая интимные отношения с твоим партнером;
- чувство вины, негодности и беспомощности;
- постоянная грусть, иногда необоснованная;
- чувство внутренней опустошенности, мысли о смерти, о своей или твоего супруга, потеря смысла жизни;

– отсутствие интереса в предстоящих событиях, разочарование, отчаяние, чувство беспомощности и потери себя.

Если ты замечаешь в себе эти признаки, то мысленно сконцентрируй их в одну темную жидкую массу, и двигайся в направлении от нее. Как когда-то сделала я. Девять лет я шла навстречу к своему счастью. И как только мне удалось войти в чудный свет Бога, я вцепилась в него двумя руками, разумом, сердцем, всей своей сущностью. Господь пришел, чтобы разрушить все дела дьявола.

Глава 2

Зачастую женщины испытывают чувство одиночества просто оттого, что рядом нет партнера. Сегодня я хочу с тобой обсудить это и внести небольшую ясность на эту тему. Одна – не значит одинока! Я прошла путь одиночества длиною в девять лет. Иногда женщины, которых я консультирую, признаются, что их пугает это чувство. И они предпочитают жить в насильственных отношениях или же в несчастном браке, только бы не остаться одной. Тогда я говорю им, что у каждого свой собственный путь. Я прошла свой, и я выжила. И ты сможешь! Христос пришел на Землю, чтобы дать нам будущее и надежду. И я хочу сейчас объяснить тебе важную разницу между двумя словами: одна и одинока. Это два различных состояния. Ты можешь быть одна, но это не значит, что ты одинока. Одна – это понятие, указывающее на индивидуальную взрослую личность. А одиночество – это подавленное состояние, это чувство, что тебя не понимают, не принимают, чувство пустоты и отверженности. Ты подавлена из-за того, что от тебя что-то требуют другие. Расстроена из-за мысли, что останешься одна. Многие факторы определяют твое одиночество. У каждого они индивидуальные. Можно быть одной, но быть наполненной энергией и силой, а можно находиться среди людей и чувствовать себя при этом абсолютно одинокой.

Псалом 22, 4 стих гласит: «Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной; Твой жезл и Твой посох – они успокаивают меня». Ты должна помнить, что ты никогда не одинока. Есть Тот, который бесконечно думает о тебе, который заботится о тебе, который любит тебя. Это Тот, кто сотворил тебя. Он питает тебя, Он греет тебя, Он заботится о тебе.

Теперь давай разберёмся, как можно продуктивно использовать время собственного одиночества? Самое лучшее средство – проводить время наедине и с Богом. И не просто растрачивать эти минуты впустую, а ощущать комфорт от этого уединения. Общение с Богом превращать в лекарство от одиночества.

Некоторые находят нездоровое средство избавления от тоски и грусти, а именно – общение с людьми, которые воруют нашу энергию, или ещё хуже – разрушают нашу веру. Мы ищем общения, чтобы развеяться. Стараемся казаться такими, какими на самом деле не являемся. Мы не умеем сказать «нет», когда это нужно, потому что хотим угодить людям и хотим не испытывать чувство одиночества. Иногда мы говорим слишком много или пытаемся быть в центре внимания, тем самым согрешая. Таким поведением мы отказываемся от самих себя, вместо того, чтобы концентрироваться на себе и на взаимоотношениях с Богом. Необходимо понять, что истинное лекарство от одиночества – это тесное общение с Ним. Твои нужды приводят к греху, если ты

пытаешься восполнить их сама. Нужно отдать предпочтение Творцу. Он знает, в чем именно ты нуждаешься в данный момент, и только Он может восполнить правильным образом все твои нужды. Вот почему так важно оставаться с Ним в единении. Он держит тебя за правую руку. Он ведет тебя своими путями в Его чудный свет. Но мы иногда меняем эти отношения на бесплодные, бессмысленные отношения в обществе, как Адам, прячемся от Бога.

Глава 3

Когда Бог обратился ко мне со словами: «Вникай в себя и в учение», я начала активно познавать себя и то, что внутри меня. И эти взаимоотношения с самой собой принесли сладостный плод, в моей жизни произошел прорыв. Когда я заглянула в себя, то обнаружила, что во мне есть тьма, и эта тьма была депрессией, в которую я погрузилась. Я начала искать способы выхода из этой ситуации. Самым эффективным средством оказалось перенаправление и обновление мышления. Как обновлять свой разум? Как очищать его? Я сфокусировала свой взгляд на себе, посмотрела по-новому на свою жизнь, начала строить свои личностные границы, научилась открыто и честно говорить с собой. Я начала осознавать, кто я, что я люблю и не люблю, выяснила, как правильно выстраивать отношения с людьми и с Богом. Ты создашь крепкие общественные связи только тогда, когда четко знаешь, кто ты есть. На этот вопрос может ответить только Бог, потому что Он творил тебя для определенной цели.

Очень мучительным вопросом для женщин в их одиночестве является поиск партнера, как было и в моем случае. Бог единственный, кто действительно искренне заинтересован в том, чтобы ты была счастлива и выбрала правильного человека на своем жизненном пути. Возможно, ты уже имела неудачный опыт и потерпела крах в отношениях с противо-

положным полом. Союз не сложился или ты была кем-то обманута. Твои надежды о прекрасном принце и о счастливом будущем были разрушены. Может быть, какой-то мужчина уже позволил себе растоптать твою нежную, как цветок, душу, тем самым унизив тебя и разрушив твои мечты о счастливом браке. Но Христос хочет оживить светлые мечты. Он сказал, что плохо человеку быть одному.

Многие женщины задаются вопросом, будут ли они счастливы, встретят ли того самого. Я говорю уверенно, что это возможно, потому что точно знаю, что Бог хочет твоего счастья. Еще в Эдеме Господь, посмотрев на свое творение, понял, что Адаму плохо и скучно одному, и создал Он Еву. У Бога есть для тебя человек. У Него всегда все есть, даже если ты потеряла всякую надежду.

Что же необходимо для поиска партнера? Во-первых, ты должна осознать, что ты в данный момент времени одна, но не одинока. Это время на создание себя как личности. Необходимо сосредоточиться не на своем партнере, а на себе, и сформулировать мысль, что ты уже не одинока. Когда ты начнешь это делать, то процесс создания внутреннего мира, собственного рая и счастья запустится. Находясь в тесных взаимоотношениях с Богом, ты встретишь человека-помощника, того партнера, которого Он приготовил для тебя. Будь уверена, что Бог даст тебе правильного спутника, потому что ты идешь с Ним рука об руку по Его пути. А на этом пути только благословение, которое представлено как добрые

дары, подарки и плоды.

Поэтому очень важно перефокусироваться на саму себя. Ты сейчас одна, и это угнетает, погружает тебя на дно депрессии. Но я хочу дать тебе лучик надежды: ты не одинока! Усвой один важный урок: муж не заменит тебе Бога. Будь счастлива в том положении, которое есть сейчас, без своего партнера, иначе счастливый брак будет невозможен. Отсутствие мужа в твоей жизни – это реальная нужда на всех уровнях: физическом, моральном и духовном. Партнёр частично восполняет наши физические потребности и душевные пустоты. Нам необходим близкий человек, который понял бы нас, с кем можно общаться и с кем можно разделять радости и невзгоды. Человеку нужен человек, чтобы вечером вместе посидеть, попить чай, обсудить совместные планы, поделиться своими переживаниями.

Действительно важно, чтобы партнер понимал тебя и был на одном духовном уровне развития с тобой, чтобы ваши взгляды на жизнь совпадали. Тебе нужен близкий человек, с которым можно поделиться. Сегодня это твоя потребность. Хочу сказать, что главный исполнитель твоих желаний – это не ты, не муж и не какой-то другой человек, это Бог, знающий про твою потребность в партнере и понимающий, какой именно человек тебе необходим. Поэтому правильный партнер и помощник в твоей жизни находится у Бога. Все, что тебе нужно – это сконцентрироваться на себе и на Иисусе. Если ты сегодня одна, это не значит, что ты одинока. У тебя

есть Тот, кто восполняет все твои нужды.

Однако ответственность за выбор лежит только на тебе, потому что это твоя жизнь. Если ты считаешь, что Бог является лучшим исполнителем твоих нужд, тогда с Ним и определяй процесс своего формирования и осознания, что тебе нравится, а что нет. Определи свои ценности, жизненные взгляды, личностные границы, возможности и потенциалы, как сделала и я.

Глава 4

Для формирования себя как личности я прошла определенные этапы. Я прожила в одиночестве с 2006 по 2015 года – девять нелегких лет. Близкие отношения с Богом и мечта, которую он вложил в мое сердце, – это единственное, что спасало меня и заставляло двигаться дальше. Но даже при этом мне было нелегко, потому что я нуждалась в партнере. Я хочу, чтобы ты знала: я глубоко сострадаю, сочувствую и понимаю твое состояние – состояние одиночества.

Когда я поняла, что пути назад нет и мой муж не вернется, начался мой путь страдания. А как же быть? Как же вернуть счастье и этот теплый семейный уголок? И, конечно, в поиске ответов я обращалась к Богу. И, казалось бы, я найду ответ завтра, послезавтра, но вот уже прошел год. Этот процесс затягивается: проходит три, четыре года, и ты все еще не видишь ответа. Я знаю, что ты, возможно, разделяешь мои мысли, потому что очень часто мне звонят с одной просьбой: «Майя, ты знаешь, зачем я тебе звоню. Мне ничего не надо, у меня все хорошо. Просто скажи мне, что он есть, тот самый человек, мой партнер». Я всегда отвечаю, что, конечно же, он есть, только терпи и жди. «Я знаю. Ты девять лет была в поиске, но я не хочу девять лет ждать». Но важно понять, что в этом вопросе необходимо смирение. Это время нельзя тратить на отчаяние и неверие, а необходимо тратить на себя.

Одной из женщин, которая впала в отчаяние, я задала вопрос: «Скажи мне, чем ты любишь больше всего заниматься?» Она подумала и говорит: «Я люблю вязать, даже когда-то получала заказы на изготовление изделий. А сейчас в банке работаю». Я даже не знала, что у нее был такой редкий талант. Тогда я ей посоветовала купить все необходимое для вязания и открыть классы по вязанию крючком, перенаправляя свой процесс ожидания в творческую энергию. Вы знаете, она так и сделала. Сейчас ее курсы довольно успешны, и, что самое важное, она счастлива и делает счастливыми других людей. Важно задуматься о своих желаниях, открыть в себе способности и таланты, которые отвлекут тебя от процесса ожидания.

В ожидании партнера я определила важные аспекты в наших будущих отношениях. Первое – я задумалась над тем, что мне нравится, а что нет. Я просто брала ручку и исписывала десятки листков. Например, разбиралась, какой мой любимый цвет, какие мои любимые продукты, какой вид отдыха привлекает меня больше всего, чем мне приятно заниматься, а чем нет. Одним из врагов нашего счастья является такой монстр, как неопределенность. Поэтому я делала практические шаги и задавала себе важные вопросы. Какой стиль музыки твой любимый, Майя? Какой стиль одежды тебе нравится? Какие мужчины тебя привлекают? Где ты предпочитаешь провести свои выходные? Необходимо выработать в себе понимание и осознание своих собственных вкусов.

Следующий пункт в отношениях – это компромиссы. Я начала понимать, что мне уже не восемнадцать лет, и жизнь не будет такой красочной, как раньше. Гораздо сложнее ужиться с партнером, когда тебе уже за сорок, потому что вы – две сформированные личности. Я определила те вещи, в которых я могу пойти на компромисс, и те моменты, где я буду непоколебима. Например, я встречаю партнера, который полностью мне подходит, но он говорит, что не любит ездить отдыхать на океан, а предпочитает тихий отдых в лесу на полянке или рыбалку на озере. А ты, в свою очередь, с детства ненавидишь рыбалку, потому что жила возле озера, и ты ассоциируешь это место с множеством комаров, грязью и сыростью. Ты предпочитаешь простор, ты любишь океан и свежий воздух. Не учитывая этот момент, у вас все хорошо. Что теперь делать? В данном случае можно пойти на компромисс. Это несложно – пожертвовать собой и поехать с любимым на рыбалку. Это значит находить согласие. Ты должна осознавать, на какие уступки ты могла бы пойти ради любимого человека, чтобы они не повлияли на твое саморазвитие, на твою личность и на твои границы.

Твои ценности – это следующий пункт, требующий тщательного рассмотрения. Я очень долго работала над ними. Иногда случается, что мы, исстрадавшись от одиночества, обесцениваем себя, свою значимость и стираем все границы, лишь бы только не быть одной. Вот он посмотрел на тебя, и все твои желания превратились в одно – стать его же-

ной. Чтобы такого не происходило, необходимо определить, что действительно ценно в твоей жизни. Когда ты научишься это делать, когда научишься ценить саму себя, тогда ты дашь шанс партнеру увидеть твой богатый внутренний мир. И только тогда можно определить, твой ли это человек. Твой партнер должен уважать тебя и твои ценности. Если же он насмехается над ними, стоит задуматься, кто рядом с тобой.

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.