

16+

17 ТВОИХ МГНОВЕНИЙ

Про любовь

Про чудо

Про деньги

Про смерть

Про счастье

Про страхи

Про отчаяние

ИРИНА МУХИНА

Ирина Мухина

17 ТВОИХ МГНОВЕНИЙ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51325815

SelfPub; 2021

Аннотация

Вы танцевали когда-нибудь в ластвах?

Я пробовала. Мы репетировали с подружкой танец лягушек. Это смешно, трудно и быстро надоедает. Даже, если вы сами не танцевали, то легко представите, каково это. Наша жизнь похожа на танец в ластвах и ластва тут – наши воспоминания. Они мешают, высовываются, когда не надо, подставляют подножку и, кажется, что с этим ничего поделывать нельзя. Как превратить ластва в удобные туфельки? Как стать лучшей версией себя?

Прочитать эту книгу и воспользоваться подсказками.

Наши воспоминания – неиссякаемый источник мудрости и здоровья. Счастье, отчаяние, чудеса, упорство, победы, удивительно много важных мгновений мы пережили.

С помощью книги вы сможете осознать свою жизнь как ожерелье из драгоценных жемчужин. Каждая бусинка ожерелья – это поучительный рассказ вашего взросления.

Превращая воспоминания в исцеляющие истории преодоления, любви и доверия, вы обрываете внутреннюю опору и создаете для себя счастливую реальность.

Содержание

Прочитав эту книгу, вы:	5
От автора	6
Наплывала тень... Догорал камин	6
Введение	10
Что невозможно отобрать?	10
Как работать с книгой	13
Путь инсайтов	17
Все решают мгновения	17
Мгновение первое. Про счастье	19
От счастья должна быть прямая польза	19
Задание первое: Ваша история полезного счастья	20
Моя история счастливой неуязвимости	21
Резюме	23
Мгновение второе. Про упорство	24
Препятствия будут всегда	24
Задание второе: Ваша история настойчивости	26
Моя история приверженности мечте	27
Резюме	29
Мгновение третье. Про невидимые пружины	31
Победитель знает секрет	31
Задание третье: Ваша история тайного	32

знания	
Моя история о силе тайной пружины	33
Резюме	36
Мгновение четвертое. Про узнавание себя	37
Жизнь дается для того, чтобы мы себя узнали	37
Задание четвертое: Ваша история встречи с непредвзятым мнением	38
Моя история открытия себя	39
Резюме	43
Мгновение пятое. Про любовь	44
Мы умеем любить	44
Задание пятое: Ваша история узнавания любви	45
Моя история любви к маме	46
Резюме	48
Мгновение шестое. Про можно	49
Если нельзя, но очень хочется, то можно	49
Задание шестое: Ваша история отклика на зов сердца	50
Моя история бесшабашности	51
Резюме	53
Мгновение седьмое. Про отчаяние	55
Когда рухнула вера	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Ирина Мухина

17 ТВОИХ МГНОВЕНИЙ

*Посвящается моей маме, Антонине Максимовне
Кокишаровой*

Прочитав эту книгу, вы:

- поймете, как много в вашей жизни важного и ценного;
- научитесь работать с пронзительными и спасительными моментами жизни;
- почувствуете, что воспоминания являются вашей внутренней опорой и компасом к себе настоящей;
- обретете уверенность и удовлетворенность от собственной жизни;
- убедитесь, что вас достаточно для воплощения любой идеи;
- станете лучшей версией себя;
- сможете написать свою книгу инсайтного или традиционного взросления.

От автора

Наплывала тень... Догорал камин

Вспоминаю себя девчонкой. Не знала тогда этих строк Николая Гумилева, но каминная эстетика уже была родная. С чем-то мы в связке с младенчества. Наша семья жила в маленьком поселке при военном заводе. В клубе – кино про индейцев, по телевизору наши фильмы и редкие зарубежные сериалы, из которых складывался образ красивой жизни. Мне особенно нравились сцены у камина. Беседуют или грустят, рядом кресла, столик с напитками. И разговоры умные, не как на улице.

У нас тогда было печное отопление, титан и большой кипятильник. Печь занимала треть кухни, разбирали ее всей семьей. Передавали кирпичи. Сначала папа маме, мама мне, как старшей, а я брату. Самый младший сидел в кровати. Чтобы не ревел, мы корчили ему рожицы. Постепенно кирпичи перемещались в коридор, потом на улицу. Приехал грузовик, мужчины складывали кирпичи в кузов, а женщины стояли поодаль. Провожали долгими взглядами свои печки.

Титан, железный цилиндр до потолка с маленькой печуркой внизу, оставался с нами еще несколько лет. Топили щепками, газетами, иногда полено папа подбрасывал. Я садилась

на детский стульчик у титана в ванной, открывала дверцу печки, смотрела на огонь. Как в кино.

На стульчик клала подушку и заматывала покрывалом, чтобы на кресло было похоже. Придумывала истории, загадывала желания. Пусть папа привезет фломастеры из Москвы. И плоскую банку с леденцами. Из нее потом я сделаю плашку для классиков. Насыплю песка для тяжести, плашка готова. После уроков мы всегда играли в классики, а плашек не хватало. Красивые плашки даже воровали. Тут я вздохнула, мою красивую, с незабудками, кто-то стащил. Баночки из-под обувного крема совсем не то.

Серьезные мысли меня одолевали. Я осматривала нашу ванную с самодельными полками, стиральной доской и зеркалом над раковиной. Почему я здесь живу? Почему мои родители такие? Почему у меня два брата, а не три сестры?

Открывала тетрадку, записывала режим дня, названия фильмов, картинно грызла ручку. Приходили на ум разные истории, записывала их тоже. Смешные частушки собирала. Стишки про любовь. Огонь басовито гудел и поддерживал уют. Никто меня не трогал, не гнал, не ругал.

Из титана получали горячую воду. Чтобы мыться и стирать. Но топили его не каждый день. На неделе мама грела воду большим, с полметра, наверно, кипятильником в огромной кастрюле. И глубоким черпаком на длинной ручке аккуратно доставала воду. Кастрюля с крышкой стояла на деревянной подставке в углу ванной. Черпак и кипятиль-

ник висели рядом на стене. Высоко, чтобы мы не могли дотянуться. Нам не разрешалось трогать кипяtilьник и орудовать черпаком.

Детишками мы мечтали, что нам позволят самим топить титан, когда подрастем. Я втайне представляла, что буду топить чаще. Прикидывала, как еще лучше обустроить мое местечко у огня. Чтобы было таинственно. Но не успели мы подрасти, титан выкинули. Провели горячую воду. Жаль было, что исчез мой маленький камин с живым огнем, закончились мои посиделки в ванной.

Черпак пропал куда-то, а кипяtilьник сохранился. Сейчас он выглядит милым, немного чудаковатым. Мама его ценит, хотя и не пользуется. А мне уже за пятьдесят пять. Привычно усаживаюсь у камина в кабинете; вспоминаю, размышляю о прожитом, о детстве и юности. Пишу воспоминания. Читаю. Поленья потрескивают. Сидеть у огня приятно. Хотя ответа на вопрос, почему у меня два брата, а не три сестры, так и не нашлось.

Какое милое воспоминание о любимом занятии первым пришло к вам после моего рассказа? Запишите эту историю. Путь она будет началом удивительного путешествия к центру вашей личности, к тем кирпичикам, из которых выстроена ваша жизнь.

Могу вас заверить: если вы прочтете книгу, воспользуетесь подсказками, то к вам придут удивительные осознания, а в жизни появится ясность и энергия для радостной жизни.



*Ваш ментор по воспоминаниям,
Ирина Мухина.*

Введение

Что невозможно отобрать?

Если задуматься, что есть у нас, у каждого, такого, что невозможно отобрать? Деньги, хорошее настроение, здоровье – все это подвергается атаке других людей или слепых обстоятельств. Единственное, что сохраняется с нами, пока мы живы и в своем уме – это наш опыт, наши воспоминания. То, что нас делает именно тем человеком, которого мы знаем.

Мне всегда были удивительны люди, которые бетонируют свой взгляд на детство и юность. Опираются всю жизнь на поспешные подростковые выводы. И ни на миллиметр не сдвигаются с годами в оценке прожитого. Это скучноватая жизнь, полная страхов и ограничений.

Воля каждого человека сделать собственные воспоминания опорой или унылым болотом. Тем более, что многие исследования подтверждают, наш мозг не хранит тщательно воспоминания. Мы запомнили суть, как смогли, а детали мозг дорисовывает. К тому же многие детские воспоминания «подправлены» родителями. Мы помним то, что с ними обсудили или их реакцию на событие.

Отобрать как квартиру или бизнес воспоминания нельзя,

но мы сами можем делать с ними все, что захотим. Вспоминать радостное и вдохновлять себя. Вспоминать горестное и исцелять травмы. Вспоминать плохое, которое обернулось хорошим, и наоборот. Наши воспоминания – бездонный сундук для творчества. Ими можно даже жонглировать.

Чтобы твердо стоять на ногах и уверенно смотреть в будущее, желательно превратить воспоминания в библиотеку ценного и полезного. Должным образом отрефлексировать прожитое. Чтобы знать, на какой полке что хранится. Эмоционально не всегда легко структурировать хаос пережитого, но надо сделать это, как говаривал один известный политический деятель, однозначно.

Пересмотреть свою жизнь в поисках ключевых ориентиров, обнаружить лучшую версию себя, можно в любом возрасте. Даже пятилетнему малышу есть, что вспомнить. Даже младенцу в утробе. Хотя, понятно, что малышу еще копить и копить материал для собственных выводов.

Как найти такие моменты, я вам подскажу. В этой книге мы поработаем над историями, меняющими мировоззрение и реальность. А также уделим внимание коротким зарисовкам, тематическим воспоминаниям, биографиям, удивительным встречам и фактам. Можно использовать воспоминания как фундамент, создавать на их основе исцеляющие истории и добрые рассказы. Можно художественные книги писать.

Я собрала для примера образцы моих собственных исто-

рий. И неожиданно обнаружила, что у меня много новогодних поворотных рассказиков. Под Новый год естественно хотеть новой жизни, понять что-то важное о себе и других. Рискнуть и отдаться переменам. Вернее не отдаться, а возглавить.

Вы сможете создать свои истории, интересные и уникальные. Ваши воспоминания давно ждут внимания и хотят превратиться в драгоценные жемчужины.

Как работать с книгой

Получить в наследство собственные воспоминания (а это богатое наследство) можно разными способами. В этой книге собраны под одной обложкой подсказки к ключевым мгновениям, важным событиям и милым фактам вашей жизни. Вы можете выбрать любой Путь из книги, тот, который вам ближе. Можете пройти все предлагаемые Пути. А можете придумать свой Путь. Как говорится, вы испекли этот пирог из прожитого опыта, вам и резать его хоть вдоль, хоть поперек.

Путь инсайтов – это истории о мгновенных открытиях. Когда вы поняли что-то очень-очень важное о себе и жизни. И ваша жизнь с этого же мгновения изменилась.

Путь смешинок – это маленькие рассказы со глубоким смыслом. Они веселые и поучительные.

Путь биографий – это страницы о вас и вашей семье, увязанные с конкретными эпохами и приметами времени.

Путь встреч – это значимые люди, учителя, случайные знакомые, оказавшие заметное влияние на вашу жизнь.

Путь впечатлений – это путешествия, подарки, книги, фильмы, сбывшиеся мечты, которые оставили след в памяти.

Путь преодолений – это триумф вашей воли, судьбоносные решения и победы над внутренними и внешними монстрами. Победить тоску не менее значимо, чем выиграть в

шахматы.

Путь событий – это важные моменты вашей жизни от рождения и прихода в детский сад до свадьбы и выхода на пенсию.

Чтобы было понятнее, я привожу свои разные истории озарений, побед, впечатлений и трансформаций с детства до нынешнего возраста. Хотя мои личные предпочтения – это ключевые мгновения, и для себя я выбираю Путь инсайтов. Вы это поймете по ходу чтения.

Можно полюбопытствовать и прочитать только мои истории. Поучиться на них. Или отвергнуть. Но чтобы получить максимальную пользу от книги для себя, конечно, надо параллельно создавать свои истории. Свой опыт учит гораздо лучше. Не только своя рубашка ближе к телу, но и свои открытия интереснее и значительнее.

Заведите себе красивую и приятную на ощупь толстую тетрадь для работы. Пусть она всегда будет с вами. В тетради вы будете записывать свои мысли, озарения, воспоминания. Исследовать, анализировать, делать выводы. Сожалеть, плакать от давних обид и исцеляться, радоваться и гордиться. Вы, наконец-то, встретитесь с собой, узнаете себя лучше. Это здорово – увидеть свою жизнь с нового ракурса.

Рекомендую такой порядок чтения:

1. Прочитайте вводную часть – описание момента, задание.
2. Подумайте, вспомните собственную историю на эту те-

му. Как правило, истории всплывают из детства. Если совсем ничего не приходит в голову – зафиксируйте свое мнение, мысли по поводу, возникшие эмоции. Например, закончите фразу: «Мне ничего не приходит в голову, потому что...». Это может стать ключом к вашим воспоминаниям.

3. Будет здорово, если вы не только вспомните, но и зафиксируете свою историю в тетради или на компьютере. Хотя бы схематично, чтобы не забыть.

4. Для смельчаков – выложите готовую историю в социальных сетях.

5. Осознайте эмоциональный отклик на эту работу.

6. Сделайте выводы (лучше письменно) из вашей истории в тетради.

7. Прочитайте мою историю. Если всплыли еще какие-то воспоминания, запишите их тоже.

8. Переходите к следующей подсказке.

9. С маленькими подсказками еще проще – прочитать и сочинить свои зарисовки. Сразу может не получиться, но ваши смешинки будут к вам приходить теперь постоянно.

10. Биографии и события (встречи) – это как поле и цветочки в поле. Отличаются значительно. Даже если вы посчитаете все цветы в поле, это не будет биография. Потому что у поля иной уровень обобщения. Не начинайте сразу с биографии, расскажите сначала о цветах.

11. Впечатлений от путешествий и книг у нас у всех много, набросайте сначала список, потом создайте историю, а

мои подсказки воспринимайте как элемент вдохновения.

Как выбирать Путь, в каком порядке читать главы книги, и создавать свои истории, я уже сказала, решать вам. Начинайте с начала, с конца или с подходящей темы, как вам удобнее.

В Приложении 1 вы найдете все ключевые моменты инсайтного пути. Пробегите их взглядом. Может быть, какая-то тема сразу вас зацепит. Начните с нее. Может быть, у вас уже есть заготовки, записанные воспоминания, тогда можно перейти к той теме, где нет никаких набросков.

Старайтесь работать быстро и четко. Не расплывайтесь по воспоминаниям, держите фокус на задании. Нужны конкретные эпизоды, подтверждающие озарение, вспышку понимания, эмоции, впечатления. Расскажите, когда это было, зима или лето, кто и что говорил, как вы были одеты, чем пахло. Не беспокойтесь о художественности ваших текстов, всегда можно отредактировать и улучшить стиль изложения. Ваша история должна быть живой. Для вас. Только так вы сможете создать для себя по-настоящему исцеляющие истории.

Путь инсайтов

Свистят они как пули у виска

Мгновения, мгновения, мгновения...

Р. Рождественский

Все решают мгновения

Дорога состоит из шагов, а жизнь из мгновений, большинство которых испарились из нашей памяти без следа. Часто с трудом вспоминается, как прошел какой-то день на неделе, пять лет назад, полгода назад. Ничем эти дни в судьбе не отмечены. Порой мы живем как в тумане, заблудившись. Не чуя жизни. Уткнувшись в какую-то эмоцию, мучаясь и страдая. Пока кто-то не включит свет.

Бывают такие мгновения в жизни, как стрелка переводная в другую реальность. Когда что-то вдруг открывается тебе. Когда бессилие равно всемогуществу.

Щелк.

Все снаружи осталось, как было, а ты уже другая. В одно мгновение.

В жизни каждого человека достаточно ярких мгновений-инсайтов.

Спасительных. Пронзительных. Закаляющих.

Раздвигающих горизонты. Дающих опору. Учащих жить.
Бросающих в бездну. Открывающих врата.

Все для того, что мы узнали себя. Поверили в себя. Почувствовали единство мира. И поняли, как устроена жизнь. Это знание остается с нами навсегда. Согревает, ведет, утешает.

Дадим инсайтному знанию шанс спасти нас еще раз.

Мгновение первое. Про счастье

От счастья должна быть прямая польза

Со школьных лет мы знаем, что человек создан для счастья. Мы читали в учебниках, рекомендуемой литературе, у классиков, как люди боролись за счастье. Какой ценой счастье обреталось, и как трудно его сохранить. Разумеется, мы начинали сами бороться. За то, что считали счастьем. Сначала за игрушки, потом за одобрение других людей, за материальные блага и карьеру. Однажды мы додумывались, что счастье не должно зависеть от внешних обстоятельств, милостей начальства и похвалы близких. И бросались бороться уже с собой, пытаясь привить счастье изнутри.

Но вредоносная мысль «счастье трудно добыть, но легко потерять» снова и снова погружала нас в реальность без счастья. Это неконструктивная позиция – бороться и потерять. Но другому взгляду трудно научиться на тех сказках и фильмах, которые предлагались нам в детстве.

Бывало, я просила своих клиенток вспомнить счастливые моменты жизни. Для того, чтобы помочь им войти в уверенное состояние. Многим было очень трудно это сделать – вспомнить счастье. Не за что было зацепиться. Вспоминали свадьбу, рождение детей, путешествия, это же по идее счаст-

ливые моменты, и начинали рыдать. Как раз потому, что было и сплыло. Делался вывод – бесполезное счастье.

Но ведь это неправда. От счастья всегда есть польза. Всегда. Польза не только в том, что мы испытываем прекрасные чувства. Восторг, воодушевление, радость. Что, собственно, мы и ценим. Но еще счастье дает силу, гармонию с миром и защиту.

Если мы подкрепляем счастливое состояние пользой, осознаем выгоду быть счастливыми, склеиваем их между собой, то наш мозг запоминает гораздо лучше, как поступать, чтобы иметь эту выгоду и защиту. Люди вообще очень ценят защищенность и пользу. В таком контексте сознание и подсознание работают слаженно – помогают создать счастливую реальность. Ради безопасности, ради ярких эмоций, ради выгоды. Закрепить выгоду от счастья, и дело в шляпе. Вы сможете его сохранить.

Задание первое: Ваша история полезного счастья

Вспомните и запишите подробно – какое с вами случилось счастье, и какие выгоды это состояние вам принесло.

Это может быть история из детства. Когда вы остро почувствовали, что счастливы. Может потому, что вам сделали подарок, похвалили. Или вы сделали что-то своими руками. Ваше творчество дало вам чувство удовлетворения и

счастья. Счастье могло быть беспричинным. Потому что мама рядом. Потому что лето и чудесно пахнут цветы.

А может, будучи уже взрослым человеком, вы испытали необыкновенный восторг. От неожиданного, но приятного знакомства, вкусной еды, природы. Любовались закатом или целовались на берегу моря. Ласковая волна щекотала вам пятки.

Попробуйте найти пользу от вашего чувства. В чем она могла быть? Оцените свой опыт со взрослой позиции.

Запишите важный вывод – что вы поняли в этой своей радостной истории. Как счастье вам помогло? Вы почувствовали себя защищенными?

Поделитесь своей историей – расскажите близкому человеку, друзьям, опубликуйте в сетях обновленную версию, с учетом пользы от счастья.

Моя история счастливой неуязвимости

Когда я пошла в первый класс, а это было почти 50 лет тому назад, ситуация с детскими товарами была так себе. Где-то они водились, конечно. Но почему-то не в уральской глубинке, где жили мы. Если кто-то из нашего городка ехал в большой мир, то обязательно привозил красивые вещички друзьям и соседям.

Так мамина подруга привезла из командировки две шикарные теплые девчачьи кофточки. Красную и голубую.

Мне, как блондинке, досталась голубая. А красную получила дочка маминой подруги. Она была брюнетка. Нам, пацанкам, вместе с кофточками был преподнесен урок вкуса и цветовой гармонии.

Осталось дожидаться холодов. Понятно, с каким нетерпением мы их ждали. И вот однажды по осени подружка заявляется ко мне в красной кофточке, чтобы идти вместе в школу. Я немедленно достаю свою голубую, надеваю – щенячий восторг.

Безграничное ликование затопило нас по самые уши и потребовало выхода. Родители находились на работе. Мы же, забыв про школу, завели пластинку с песней «Семеновна», и пустились в разудалый пляс.

Как мы плясали! Со всей душой и неистовством. Не жалея пяток. Вприсядку. Помахивая невидимыми платочками. Повизгивая и хлопая в ладоши. Снова и снова запуская «Семеновну» с начала. Отпрыгав свое счастье по полной программе, мы отправились, наконец, в школу.

Естественно, мы опоздали на урок. Учительница поставила нас перед классом и начала стыдить. А нам совершенно не было стыдно. Ничуть. Кофточки грели и придавали уверенности в своей красоте. Огромная радость плескалась внутри и делала нас неуязвимыми для строгих слов. Мы опустили головы, чтобы скрыть, что нам не стыдно, а вовсе даже смешно.

На улице наши носы замерзли, а в классе оттаяли. Из но-

сов закапало. Нас это развеселило еще больше, а учительницу еще больше разозлило. Не сдержавшись, она перешла на колкости и обидные слова. Из носов у них течет, а еще девочки, что из вас вырастет...

И все равно нас не прошибало. В какой-то миг этой баталии мне пришло озарение – учительницу злит не наша провинность, а наше бесшабашное счастье. Именно счастье она атакует, наказывает, позорит. Чем больше она нас стыдила за счастье, тем хуже ей было. Поразившись этой мысли, поворачивая ее так и эдак, я пропустила момент, когда нам разрешили сесть. Подружка дернула меня за руку.

Имени учительницы я уже не помню. А «Семеновна» осталась в памяти, как песня счастья. И понимание природы неуязвимости осталось. Навсегда.

Резюме

Счастье всесильно. Оно всегда нас защитит и сделает неуязвимыми. Если внутри горит огонек восторга, если мы чувствуем жажду жизни – никакие беды не страшны. Никто не сможет запугать, унижить, оскорбить, обидеть. Никто. Счастье отзеркалит зло, и обидчику станет только хуже. Поэтому лучшая месть всем врагам – это стать и быть счастливыми.

Мгновение второе. Про упорство

Препятствия будут всегда

В нашем мире все приходит парами. И не обязательно парами противоположного значения. Приходится выбирать и между двумя хорошими вариантами. В Париж или в Венецию? Выбор усложняется. Но чаще, конечно, любовь – ненависть, цель – препятствия.

Как только цель появляется, осознается, формулируется, так сразу же возникают внутренние конфликты по отношению к цели. А вдруг не получится, потеряю друзей, никогда такого не делала. Человек тревожится и паникует. В свою очередь эти конфликты проявляются во внешнем мире и создают трудности.

В принципе, преодоление трудностей в освоении нового – это замечательно. Это дает особое удовлетворение от жизни, азарт и ликование от победы. Дает развитие и то самое чувство уверенности – я настоящая хозяйка своей жизни.

Я могу положиться на себя, свои навыки и знания.

Я могу достигать своих целей.

Я умею быть настойчивой и добиваться.

Но преодоление не такая простая штука (посвятим этому целый раздел ниже). Хорошо, если в детстве вы видели, как

именно выглядит «не сдаваться», как нарабатываются волевые характеристики, как надо выстраивать стратегию и как экологично побеждать. Потому что обычно это «упереться рогом», вымотать себя до предела, и в дальнейшем никогда не ходить туда, где ожидаются препятствия и требуется преодоление. Это значит терять что-то важное, для чего, может, вы были рождены.

В детстве нас нацеливали соревноваться, стыдили за наше мнение, выравнивали под одну гребенку. Так устроено воспитание. Какие-то люди всегда были лучше нас, это пример для нас. Нам так говорили. Хотя, конечно, никто никого не лучше.

Какие препятствия замечать не надо? Именно те, что застилают дорогу к заветным мечтам. Умейте отличить цели по зову сердца от всех остальных целей. К надуманным желаниям и социальным стандартам абсолютно правильно прилагаются трудности. Чтобы не тратили мы себя на пустое, не завидовали, отступали, если промахнулись. И стоит настроиться, зачем я стремлюсь туда же, куда и все. Разве нет у меня своей дороги?

Став взрослыми, мы стараемся не вспоминать, как нас воспитывали, тыкая носом в чужие правильные примеры. Мы напрасно забываем, что ребенком, мы, не мытьем, так катаньем, не капризами, так умильной рожницей, добивались своего. А выросли и стали стесняться своих желаний. Хотя мы давно можем выбирать все, что хочет душа, и гордиться

своим выбором.

Полезно обнаружить (раскопать) свое детское упорство и вернуть его себе. Ведь с каждым годом призыв «сейчас или никогда» становится все актуальнее. Сейчас важно достать заветную мечту, идти к ней и не замечать препятствий. Или никогда.

Задание второе: Ваша история настойчивости

Вспомните и запишите подробно – чего вам очень хотелось, прямо до глубины души, до боли в сжатых кулаках, но удача была не на вашей стороне, и пришлось бросить все силы, чтобы получить желаемое.

Это может быть история из любого периода вашей жизни. Детство или молодость. Школа, институт, первая работа. Как проявлялась ваша настойчивость? Кто-то научил, показал? Или как малыш, тянущийся за конфетой, соображает подставить стул к буфету, так и вы интуитивно поняли, как надо действовать. И добились своего.

А может, вы поступали несколько раз в институт, лишь бы учиться именно здесь. Тысячу раз повторяли упражнение на бревне, пока не получилось.

Как вы себя чувствовали, какая была реакция окружающих, с кем вы советовались. Как радовались победе?

Запишите важный вывод – чему вы научились, преодолели

вая трудности и проявляя характер? Стоила ваша мечта такого напряжения? И что было потом?

Поделитесь своей историей – расскажите близкому человеку, друзьям, опубликуйте в сетях ваш рассказ с дополнением, как плоды вашей настойчивости помогли вам в дальнейшем.

Моя история приверженности мечте

Класс, наверно, второй был. Вечером я обнаружила, что забыла в школьной раздевалке спортивную форму. Переодевалась после физкультуры и забыла. А формой был гимнастический купальник, который папа привез из Москвы. Вдруг пропадет?

К этому возрасту свои проблемы я умела решать сама. Родители работали на военном заводе, по сменам и командировкам, особо нас не контролировали, мы с братьями росли, как получалось. Поэтому я, ни секунды не задумавшись, заперла младших дома и побежала в школу. Школа через дорогу, я быстренько сбегая и вернусь. Девять вечера, темно на улице и в школе, но – там же купальник!

Центральный вход был уже закрыт, стучать я побоялась. Пришлось обежать, спотыкаясь, школу, там, у спортзала, был еще вход.

На мое счастье было открыто. Я тихонько вошла. Темно. В гулкой пустоте, на ощупь пробралась к раздевалкам. В

спортзале рядом горел свет, и звучала веселая музыка. Двери были закрыты неплотно. В коридоре, в узкой полоске света, стояла девочка чуть старше меня и плакала.

Я замерла. Во-первых, я неожиданно обнаружила, что есть «ночная жизнь» в школе. До этого я приходила только на уроки и сразу домой. Во-вторых, эта девочка. Почему она плачет здесь?

Забрав свою форму (ура, купальник спасен!), я подошла поближе. В зале занимался танцевальный кружок. Руководитель кружка, полноватая учительница младших классов, давала танцевальные задания, и если кто-то не справлялся, того выпроваживала. Так мне объяснила девочка. Она приходила несколько раз на эти танцевальные экзамены, и ее все время выгоняли. И сейчас опять выгнали.

Не скрывая обиды, она пожаловалась, что другие танцуют хуже, но прячутся, а она, вот, все время попадает. Но все равно, она выучит все упражнения, и придет снова. Стоя за дверью, она начала повторять движения, забыв про слезы. Я стояла рядом, но девочка не обращала уже на меня внимания, увлеченная тем, что было в зале.

Я побрела домой, придавленная силой желания этой девочки. До этого момента мне не приходилось видеть, как надо хотеть. Никто мне не рассказывал, не объяснял, не учил. Я и не думала, что надо и можно добиваться. Подвиги были для книжных героев. А тут. У меня вдруг появился ориентир. Пусть мне было лет восемь-девять всего, я запомнила.

Месяца через три на школьном концерте я снова увидела ту девочку. Она танцевала на сцене с веночком на голове украинский танец, счастливая и гордая. В моей голове сложилась окончательная яркая картинка, что можно, и добиваться, и добиться.

Через год я сама, никого не спрашивая, записалась в ансамбль народного танца во дворце культуры и оттанцевала там несколько лет, участвуя во всех концертах. Позже захотела в драматический кружок – поступила и выходила на сцену Снегурочкой, киской Анфиской и лисой Алисой. Хотя было страшновато выступать перед одноклассниками.

Упираясь по жизни приходилось много раз. Это нормально. И стоило вспомнить, как выглядит здоровое упорство, и желанные цели были мне по плечу. Теперь-то я радуюсь, что жизнь преподала мне важный урок в нежном школьном возрасте, играючи и навсегда.

Резюме

Не сдавайся, если слышишь желание своего сердца. Появилась мечта – преодолевай барьеры. Рой подкоп. Или обойди препятствия. Ощути главное – нельзя отступить, если ты можешь хоть что-то сделать для своей заветной цели. Знание про упорство не должно быть чисто умозрительным, из книг. Этому навыку мы учимся долго, набивая шишки, глотая слезы и скрывая досаду. Впитываем из жизни и дела-

ем спасительной привычкой.

Мгновение третье. Про невидимые пружины

Победитель знает секрет

Если ничего не получается – прочти, наконец, инструкцию. Сколько раз мы шутили по этому поводу. Миллион раз. Отгадаешь секрет явления, и оно перед тобой как на ладони. Ты сразу победитель. Все ахнули, как такое могло получиться? Ведь никаких талантов мы в тебе не наблюдали. Никаких предпосылок, а ты в дамках.

А все эти анекдоты «здесь рыбы нет, – говорит директор катка». Они ведь тоже про то, что человек увлекается внешне понятными правилами успеха. Начинает их со всей страстью выполнять. Копировать привычки. И проигрывает. Потому что помимо видимых законов существуют невидимые законы. Они нигде не написаны, но работают исправно.

Такие законы можно только подсмотреть, догадаться. Причем не сам закон увидеть, а его проявления. Например, закон тяготения был обнаружен именно по его действию на всех нас. Мы ходим по земле, предметы падают, если их отпустить. Открыв тайный смысл этих наблюдений, люди научились управлять тяготением. Построили самолеты и даже полетели в космос.

Есть такие законы в родовых системах. До которых никогда не додумаешься, но можешь увидеть, например, что женщины нескольких поколений в роду упорно выбирают себе в мужа игроков и обманщиков. А в другом роду обязательно находится персонаж «перекати поле», который никак не может осесть в одном месте. Мы носим в себе эти законы, но не в силах управлять ими, пока не разглядим тайную пружину. Как она срабатывает, в какой момент и каковы последствия.

Все наши неэффективные стратегии и слабые результаты питает иллюзия, что работает только видимое. Корпи над уроками, трудись до посинения и тогда получишь свое небо в алмазах. Но мы же видим, как часто трудяги и отличники не успевают за ловкими двоечниками в реальной жизни. И как разочарованно хорошисты рассказывают про троечников.

Еще совсем недавно многие верили в формулу «больше усилий равно больше денег». Вы, может, верите до сих пор? Правда в том, что количество денег на банковском счете и количество труда не связаны жестко между собой. И проигрывают те, кто держится за старую формулу. А выигрывают те, кто понял невидимые законы денег.

Задание третье: Ваша история тайного знания

Вспомните и запишите подробно – что, какое явление, вам удалось понять гораздо глубже, чем оно выглядело на

первый взгляд, и какие дивиденды это вам принесло.

Это может быть школьная история. Вы догадались, как учительница математики ставит оценки. Или семейная история. Когда вы вдруг поняли, что все совсем не так, как вам преподносится. Или рабочая ситуация. Премии распределяются вопреки положению о премиях. Что работают другие силы. Вы сумели подчинить себе эти силы и выиграть. Овладели тайной пружиной успеха. И все удивились, потому что верили только в видимое.

А может, вы удивлялись чужим историям, как это у везунчиков получается всегда выходить сухими из воды. И однажды догадались, как у них это получается. Открыли для себя тайное знание.

Запишите важный вывод – что помогает овладеть невидимыми законами? Как вы поставили себе на службу неочевидное?

Поделитесь своей историей – расскажите близкому человеку, друзьям, опубликуйте в сетях рассказ о вашей победе над тайным знанием.

Моя история о силе тайной пружины

В школе я поначалу училась никак. Без интереса, лениво. Еле-еле на ударницу. Частые тройки, редкие четверки. И я считала себя правой, у меня были принципы.

Во-первых, родителям было некогда, они работали на во-

енном заводе. Братья младшие в садике. Я была предоставлена большей частью сама себе. Соседка по площадке пыталась за мной присматривать и однажды утащила в свою квартиру, чтобы я делала при ней уроки. Я остро переживала свою беспомощность, сожалела об утраченной по глупости свободе. Противостоять праведному взрослому насилию я могла только одним способом – перестала открывать двери соседке.

Во-вторых, я возмущалась тем, что учительница все портит в моей тетради красными почеркушками. Для меня красота была в том, что белый лист и темные буквы. Никаких больше деталей. Я писала бы только черной пастой, но черной нам писать не разрешали. Синей было похуже, но деваться было некуда.

Конечно, я делала ошибки. И видела их. Но у меня рука не поднималась исправить ошибки – ведь это будет некрасиво. Не переписывать же целый лист. Поэтому я под ошибкой ставила точку. Чтобы было понятно, что ошибка замечена, и я молодец. Я искренне уверяла маму, что я знаю про ошибку, а исправлять не надо ничего. Мама всплескивала руками и качала головой.

Учительница моих точек признавать не желала. Это естественно. Сначала она исправляла ошибки, потом все перечеркивала, и ставила двойки. Получалось грязно в тетради, просто по-уродски. Я тихо возмущалась двойкам, тройкам и замечаниям, но все равно делала по-своему. Даже переписи-

сывание упражнений по несколько раз под присмотром учительницы ничему меня не учило.

В-третьих, я не понимала, зачем вообще ходить в школу. Только время тратить. С ребятами мы были знакомы с садика и бегали вместе во дворе. Читать я умела. Дома книжек полные шкафы. Учебники я просматривала сразу после покупки. И потом не было смысла и интереса их открывать и перечитывать. Из класса нас редко не выпускали. Ни побегать, ни поиграть. Зеркальце, что я всегда таскала с собой, у меня на уроках отбирали. Мне было скучно отбывать школьную повинность. Так первые годы и пролетели.

Потом у нас появились дополнительные предметы, разные учителя и специальные классные часы. На одном из классных часов мы говорили про учебу. И учительница, наш новый классный руководитель, нарисовала на доске табличку. Написала фамилии учеников и поставила против каждой фамилии цифру. Цифра обозначала количество пятерок. И похвалила тех, у кого пятерок было больше всех. Я, понятное дело, в это число не попала.

В голове у меня что-то щелкнуло и зазвенело. Класс исчез, я на секунду выпала куда-то. Мне требовалось переварить полученную информацию. Я внезапно поняла, зачем мы ходим в школу. Чтобы копить пятерки. Как же я не догадалась раньше? Почему от меня была скрыта эта правда? А теперь-то как все просто!

Придя домой, я нашла маленький блокнотик и внесла в

него все свои редкие пятерки, которые смогла обнаружить в дневнике и тетрадках. По всем предметам. Другие оценки меня теперь не интересовали. Только пятерки. Я не стала зубрилкой, не всегда делала домашние задания, смеялась на уроках и получала замечания, приходила в черном фартуке, когда все приходило в белых, но я знала секрет. Копить пятерки. Я научилась их получать при всех моих неподчинениях дисциплине.

Когда я окончила школу, в моем аттестате были только пятерки. И это, надо сказать, мне очень пригодилось при поступлении в университет. Тогда школьный балл учитывался. Тайная пружина сработала.

Резюме

Тайная пружина есть. Она заставляет работать невидимый движок. Который сокращает путь к результату. Далеко не всегда декларируемые правила ведут к успеху. Мы же видим, что везение и связи значат ничуть не меньше (а то и больше), чем трудолюбие. Нам порой обидно, как же так, мы все знаем, а результата нужного нет. Сути игры мы не разгадали. А в любом деле важно понять суть, скрытые правила. Найдешь пружину – преуспеешь без усилий.

Мгновение четвертое.

Про узнавание себя

Жизнь дается для того, чтобы мы себя узнали

Пока взрослеем, мы узнаем о себе от других. Какие мы нам рассказывают родители, воспитатели и учителя, и немного друзья. Нам предъявляют, что мы ленивые, непослушные, иногда молодцы (если сходили в магазин и прибрали в комнате). Нас оценивают постоянно близкие люди и учителя, но это привычная оценка. Она ничего не добавляет к тому пониманию себя, которое уже есть у нас.

Опять смеялась на уроках – ну да. Не принес сменную обувь – ну да. Вот, умеешь же ответить на отлично, если дома позанимался – ну да. Нового не появляется. А важно именно новое знание о себе. Важно для развития, для преодоления трудностей и самоуважения.

Все, с чем мы входим в резонанс, говорит о нашей судьбе. Например, читаем книгу, смотрим фильм, слушаем чью-то историю. И вдруг возникает сильная реакция на увиденное или услышанное. Слезы, гнев, протест, чувство близости. Так мы понимаем свое. Пониманием, кто мы такие. По-

нимаем, как нам действовать. И потом это реализуем в своей жизни. Не буквально, но очень похоже. Складываем свою жизнь из кирпичиков понимания.

Для узнавания себя нужна качественная обратная связь от окружающих. Получить именно качественную не просто. Те, кто нас давно знают, оценивают не по делам. И даже не по способностям. Есть симпатия – похвалят без всяких дел. Те, кто плохо к нам относятся, тоже на дела не смотрят. Им бы покритиковать так, чтобы обидеть. От подхалимов и недоброжелателей искренности не дожидаться. Если мы помещаем себя в такую среду, то будем неуверенным человеком по жизни. С хромающей на обе ноги самооценкой.

Поэтому жизненно необходимо встретить людей, которые не связаны с нами эмоционально и финансово. Равнодушных даже, к нашей судьбе. Они не хотят нам понравиться, не хотят нам припомнить промахи, не хотят увлечь чем-то. То есть имеют непредвзятое мнение. И если они его высказывают, мы себя узнаем по-настоящему.

Задание четвертое: Ваша история встречи с непредвзятым мнением

Вспомните и запишите подробно – когда, от кого, при каких обстоятельствах вы получили честную (неожиданную) оценку ваших достоинств.

Вас не просто похвалили мимоходом, а оценили по досто-

инству ваши таланты, успехи, поступки. Оценили вашу работу так, что вы поменяли мнение о себе. Выросли в собственных глазах. Вам казалось, что ничего особенного вы не сделали, а нашелся человек, который увидел суть.

Когда вы вспоминаете эту историю, вы расправляете плечи, улыбаетесь и гордитесь собой. И, может, даже рассказываете детям. Не имеет значения, из какого периода жизни ваш случай. Важно, что вы себя узнали по-новому. И это знание греет вас всю жизнь.

Запишите главный вывод – как изменилось ваше мнение о себе? И как это новое мнение повлияло на ваши дальнейшие действия.

Поделитесь своей историей – расскажите близкому человеку, друзьям, опубликуйте в сетях, как вам открыли правду о вас.

Моя история открытия себя

На физфак Уральского университета я поступила, потому что туда брали с плохим зрением, раз, там учились симпатичные ребята, два, и потому что я обиделась на учительницу химии, три. Иначе бы поступила на химфак. И как бы жизнь сложилась тогда, кто знает. Физфак определил мое мировосприятие на много лет вперед. Смело говорю, что бывших физиков не бывает.

Учились мы весело, про сессию не думали, а она подкра-

лась. Первая сессия. Неведомый кошмарный зверь. Мы сидим в общаге, листаем конспекты, уныло смотрим в учебники, и слушаем красочные рассказы-ужастики старшекурсников. О зверствах и придирках преподавателей, шпорах, передачах. С нами занимался парнишка-второгодник, который сдавал матанализ семнадцать раз. И в итоге так и не сдал.

Надо сказать, что матан (математический анализ) у нас вел один из самых ярких преподавателей университета – Змеев Геннадий Максимович. Я редко указываю чужие имена в воспоминаниях, но Змеев был наше все. Никаких конспектов для себя он не признавал. Влетал на лекцию и с ходу начинал доказывать теорему с того самого места, где остановился в прошлый раз. Знал свой предмет от и до. Поблажек на практических занятиях не давал. Все наши корявые доказательства сопровождал двумя фразами:

Я с детства не любил овал, я с детства угол рисовал. (Это если мы залезали в не те дебри).

Много хорошо – тоже нехорошо. (Если кто-то накидал всех формул, которые знал, а толку не было).

Больше 30 лет прошло, а я эти фразы помню и пользуюсь ими.

В день экзамена по матанализу я проспала. Пришла, заглянула, а все парты задние в аудитории уже заняты. Это со мной случалась постоянно все пять лет учебы. Я попятилась, но преподаватель с убийственной ласковостью сказал: «Ну, куда же вы? Вот, специально для вас, место», – и показал на

первую парту сбоку от стола экзаменатора.

Сажусь я за парту – прямо напротив преподавателя, а в голове пусто. Расправляю красиво свою синюю юбочку полусолнце, сшитую мамой, поправляю бусики, подаренные папой. Змеев вскочил и убежал из аудитории. Такая у него манера была. Исчезнет на полчаса, чтоб все списали без проблем, а потом начинает коварно выпрашивать, задавать дополнительные вопросы, и двойки ставить, отпуская шуточки, демонстрируя чувство юмора.

Пишу билет, в дверях друзья маячат, рожи корчат, руки заламывают, мне сострадают. «Почему ребенок сел на первую парту?» – гневно вопрошает третьекурсник Сергей, взявший добровольное шефство над нашей комнатой первокурсниц. Мы, вообще, очень симпатичные девчонки были, многие старшекурсники шефство над нами брали. Сергею вторили мои растерянные подружки, также огорченные первой партой.

Преподаватель вернулся, когда я уже на вопросы ответила (не спрашивайте как) и решала задачу. Успела только общий ход решения накидать, как он меня вызывает. С ехидцей, естественно. Моя очередь отвечать подошла очень быстро, потому что передо мной несколько человек вылетели с двойками. Встаю, терять нечего, ну не сдам, не одна я такая. Матан не сдать не стыдно, все поймут.

Начинаю первый вопрос рассказывать, Геннадий Максимович морщится, машет рукой – дальше. Два слова по второ-

му вопросу – давайте задачу. Дрожащей рукой подвигаю листок, задача-то не решена до конца. Змеев вцепляется взглядом в мои закорючки. Я что-то лепечу, пытаюсь оправдаться, рассказать, как планировала решать. В голове лихорадочно щелкает. Почему он пожал плечами? Почему руки скрестил? Почему откинулся назад? Уже завалила или еще есть шанс? Тройку поставит?

Сию ни жива, ни мертва. Обреченность полная. Щеки полыхают. Как во сне слышу вопрос про теорему Лагранжа, начинаю рисовать, слышу еще что-то, рисую еще и еще.

Змеев наклоняется ко мне, смотрит прямо в глаза и протяжно произносит: «Вы знаете, я в вас ошибся. Вы меня удивили. В лучшую сторону. Признаюсь, не ожидал. Урок мне». Хватает мою зачетку и ставит гигантскую жирную пятерку. На три строчки. Я слепенькая тогда была и то разглядела.

Мощный горячий поток рухнул на меня в этот миг. Внутри все взорвалось. Сжала кулаки, чтобы руки не дрожали. К насмешкам была готова, к двойке была готова, а к похвале нет. Даже мысли не было, что я знаю и разбираюсь в этих формулах. Понимаю предмет. А Змеев это увидел. Сам Змеев мне сказал, что я не дура, хотя сначала думал, что дура. Кудряшки, круглое личико, глазки голубые. Признал за равную. Повинился.

В один миг произошла переплавка, переоценка, родилось иное восприятие себя. От одной фразы. Никогда в жизни я больше не считала себя глупой, не способной в чем-то разо-

браться.

Выхожу из аудитории на дрожащих ногах. Толпа вокруг меня гудит, все что-то спрашивают, дергают. Говорить не могу. Кто-то догадался выхватить зачетку, открыл, показал, общий вздох-изумление. «Ну, ты, мать, даешь!» – одновременно из ребенка я вознеслась куда-то, к уважаемым людям.

Экзамены и зачеты по матанализу перестали быть для меня чем-то страшным и непредсказуемым. Геннадий Максимович открывал мою зачетку, видел свою жирную пятерку, занявшую половину странички, кричал, качал головой и ставил очередную пятерку.

Резюме

Узнать себя в качестве персонажа «житель Земли» невозможно в гордом одиночестве. Окружение нас формирует и дает оценку. Если вы окружили себя подхалимами, вы никогда не сможете себя по-настоящему узнать. Ценно непредвзятое равнодушное мнение независимых от вас людей, которые не стараются вас обидеть или подчинить. Они скажут вам правду, которая будет вас греть всю жизнь.

Мгновение пятое. Про любовь

Мы умеем любить

Факт, не требующий доказательств, все люди умеют любить. Мы, каждый, умеем любить. Свидетельств этому много, и в первую очередь то, что человечество не вымерло от многочисленных войн и болезней. Любовь всегда оказывалась сильнее. Все разговоры, что любви надо учиться, я считаю маркетинговыми ходами. Это приносит хорошие деньги – учить отдавать и принимать любовь.

А любовь в нас живет изначально. Мы или фиксируем, что она есть, или не фиксируем.

Мы ведь называем словом «люблю», все, что нам нравится в этом мире: от плюшевых игрушек и цветов до человека и Бога. Не вдаваясь в детали, мы используем это сильное слово просто так. Мимоходом. Без желания выразить свое настоящее отношение к тому, что для нас важно. И напрасно мы выучились привычке на автомате произносить – люблю, люблю, люблю.

Любовь прекрасна, ее воспевают поэты, без любви не стоит жить – все эти убеждения надевают на нас розовые очки. И мы начинаем ждать чего-то неведомо сладкого, чего, скорей всего, и в природе не существует. Ищем мифическую

«свою половинку». Как будто это решает все проблемы в отношениях.

Много раз я слышала (уверена, что и вы тоже), как сначала говорят, что созданы друг для друга, а потом – наша встреча была ошибкой. Никто не может гарантировать, что чувства будут неизменными. Но любовь-то никуда не девается. Можно долго удерживать мяч под водой, и возникнет полная уверенность, что нет мяча. Но как только отпустишь – мяч всплывает. Он никуда не пропадал. Так и любовь. Она есть всегда, даже если мы в упор ее не замечаем. Если чему и надо учиться, так это видеть любовь. Не просто болтать о любви, а фиксировать ее проявления. Ценить. Подчеркивать значимость того, что чувствуем.

Задание пятое: Ваша история узнавания любви

Вспомните и запишите подробно – как вы поняли, что вы кого-то любите? Маму, папу, бабушку, ребенка, другого человека. Куклу в детстве, котенка, книги. В чем состояло ваше узнавание любви?

Вы были ребенком и любили свою собаку. Как это стало ясно вам? Полюбили одноклассника и как догадались, что любите? Давали списывать? Стукнули по голове?

Какие ваши действия доказали в первую очередь вам, что это любовь? Действительно любовь, а не манипуляции с этим

глубоким словом. Готовы ли вы были пожертвовать своим временем, покоем, деньгами, да всем, ради любимого человека. Без всякого вознаграждения. Чтобы просто ему было хорошо. Пусть он даже и не поймет, что вы последнее отдали.

Запишите важный вывод – что вы осознали в этой своей истории. Как вы умеете любить? Вы не знали, что умеете, а случай вам это показал. Вы не называли свои действия любовью, а это она и была.

Поделитесь своей историей – расскажите близкому человеку, друзьям, опубликуйте в сетях, каково это вдруг понять, что умеешь любить и любишь.

Моя история любви к маме

Когда я росла, не было моды этой на любовь. Говорить при любом случае окружающим, что люблю.

Мы и не думали об этом. Любим ли своих братьев, учителей или родителей. Жили своей ребячьей жизнью. Родители на работе, да в командировках. Мы на улице.

Обижались, конечно. Мы на родителей, они на нас. Ругались, ревели, мирились. К психологам не ходили. Не было их в наличии в моем детстве и юности. Учителя в школе были на все про все. Соседи. Друзья. Кому-то везло с учителями и соседями, кому-то нет.

А поняла я, что мама – это что-то особенное – не в дет-

стве. Позднее. Училась уже в университете, в Екатеринбурге. Мама привезла мне продукты, вещи (дело осенью было, зима надвигалась), мы прошлись по магазинам, а потом вместе поехали домой, в область, на поезде.

Ужас эти пригородные поезда были. Толпа, давка. Сначала длинная извилистая очередь за билетами. Стоишь и не знаешь, успеешь ли до поезда купить билет. Поезд приходит, начинается штурм. Не до вежливости. Никто никого не пропускает, все лезут, пихаются. На равных дети, пожилые, парни, женщины.

Кто-то, может, не помнит этого, не довелось столкнуться. А я несколько лет ездила в пригородных поездах. Наловчилась. Раз, и уже в вагоне. А мама замешкалась. Мужики лезут, оттирают ее от входа. Я оглянулась, и не вижу ее за головами. И такой меня страх обуял. Что задавят ее, затопчут. Я заорала. Как бешеная, правда. Куда прете, и все такое. Сама от себя не ожидала. Сила взялась откуда-то. Давай толкаться, выдернула маму к себе.

Зашли в вагон. Сели даже. Те, кто в вагон попадал, сразу добрее становились. двигались, место давали. Плюхнулась я на деревянную лавку и поняла в этот миг, что люблю я маму свою. И никому в обиду ее не дам. Не умом поняла. Всей собой.

Говорить о любви в семье мы так и не научились. Не принято у нас тискаться, ласкаться, говорить «люблю». Все и так понятно. Мне доказательств любви не надо с тех пор.

Всю жизнь мама была и остается для меня примером заботы о ближних и дальних. На Новый год, на Восьмое марта она всегда рисует праздничные газеты для жителей дома, елку во дворе ставит, детишкам готовит подарки. Большой души человек. Без всяких слов.

Резюме

Любовь как закон тяготения. Всегда работает, всегда себя проявляет. Мы, бывает, отрицаем ее существование, если мало красивых слов, романтики, восторгов. Заводим разговоры, как неправильно нас любили родители, да как надо было любить, а они не умели. Но сила любви не в словах, а в поступках. В тех действиях, которые мы совершаем ради любимых, а не для того, чтобы красиво выглядеть в своих глазах.

Мгновение шестое. Про можно

Если нельзя, но очень хочется, то можно

Кто не сказал себе фразу «если очень хочется, то можно» хотя бы разок? Кто вдруг однажды не догадался, что можно все? Эти наши «нельзя, но можно» очень разные по последствиям. То, что действительно было можно и даже нужно, поддерживает сама жизнь. Вознаграждает нас за смелость и пытливость. Нам достаются незапланированные вкусные плюшки, если мы решаемся пойти за желаниями своего сердца.

И наоборот, если мы разрешаем себе то, что нежелательно для нас, то, что действительно нельзя – мы несем дополнительные потери. Жизнь вычитает с наших счетов деньги, здоровье, настроение.

Внутри себя мы всегда знаем, надо рисковать или нет. Надо наплевать на условности, идти напролом, добиваться. Или лучше признать, что это не та победа, за которую стоит биться. Что удивительно, уговорить себя гнаться за ненужной победой гораздо легче, чем идти за своим заветным желанием. Свое сердечное мы можем откладывать до бесконечности, ждать и ждать подходящего времени. В результате, жизнь подкидывает нам трудности, а удачу и легкость бытия при-

прятывает.

Далеко не все импульсивные поступки являются зовом души. Людям кажется, что если выбор эмоциональный, то он от души. Это не так. Душа редко просит громко. Но зато часто происходит другое – как только нам начало везти, мы на верном пути. На своем пути. Даже если делаем все неправильно с точки зрения здравого смысла. Сложные задачи щелкаются как орешки. Не тяготят ни очереди, ни плохая погода, ни чужое негативное мнение. Главное, не разменять свое везение на цели из другой обоймы, когда все побежали, и я побежала.

Задание шестое: Ваша история отклика на зов сердца

Вспомните и запишите подробно – какое желание из самого сердца вы исполнили, несмотря на то, что по всем параметрам жизни его осуществлять не стоило?

Разум вопил «нельзя», друзья хватали за руки, а душа шептала «хочу». Вы колебались, но выбрали то, что хотела душа, а разум задвинули подальше.

И вот, когда вы уже приготовились и ждали всех мыслимых и немыслимых наказаний за свой выбор, жизнь вдруг погладила вас по голове, и подарила что-нибудь приятное просто так.

Наверняка было много и других историй, когда вам хоте-

лось достичь максимума, победить конкурентов, заработать миллион. Вы получали желаемое и спешили дальше. Еще и еще побед и миллионов. И только потом понимали, что во-все не этого просила ваша душа. Зов вашего сердца – как вы его слышали и пошли за ним?

Запишите важный вывод – научились ли вы различать, чего хочет жадное неразборчивое эго и чего хочет ваша душа? Если жизнь снова предоставит выбор, куда вы направитесь?

Поделитесь своей историей – расскажите близкому человеку, друзьям, опубликуйте в сетях, как вы сделали рисков-ный шаг, откликнувшись на зов сердца.

Моя история бесшабашности

Я училась на третьем курсе университета, когда из армии вернулся мой одноклассник и привез с собой друга. Симпатичного. Я тут же влюбилась. Сначала, правда, этот друг в меня влюбился по фото, еще в армии. Объявил, что обяза-тельно женится на мне и приехал знакомиться. Любовь-мор-ковь, все дела. Но заработать молодым парням очень хоте-лось, поэтому они рванули на север. В Советском Союзе за-рабатывали на дальних северах, на лесозаготовках.

Я скучала, получала каждый день письма, но повидаться хотелось зверски. Уехать к нему не могла, так как на носу была зачетная неделя. И тут меня навестил проездом тот са-мый одноклассник. Какие-то ему нужны были документы в

Екатеринбурге, приехал на один день.

Провожала я его на вокзале, а сама чуть не плакала. Так мне охота было с ним рвануть, к любимому. Вздыхала, печалилась, швыркала носом. Одноклассник убежал на минуточку, я подумала в туалет. Объявили поезд, мы вышли на перрон. Доходим до нужного вагона, а проводницы нет. Зашли в вагон, нашли место. Надо прощаться, а ноги прямо не идут. Одноклассник возьми и предложи поехать вместе. Такой будет сюрприз. А через пару дней можно вернуться.

Как мне хотелось остаться в этом вагоне, вы бы знали. Но завтра надо было получать у старосты зачетную книжку, готовиться к сессии, и я никак не могла ни на что решиться.

Пока колебалась, поезд тронулся. Сажу как на иголках. Зачеты и экзамены в голове пересчитываю, куда ж я собралась, сейчас меня высадят. Но никто у меня билет не спрашивает. Проехали уже пару станций, за окном стемнело. И я вдруг успокоилась. Знаете, такое бывает – была, не была, будь, что будет. Заказали чаю, хохочем, я уже о других вещах переживать начала, как меня любимый встретит. Обрадуется ли?

До места доехали, проводница билеты отдает. До меня, наконец, дошло, что я вовсе не безбилетница. Одноклассник мне купил билет и тихонько проводнице сунул. Раньше так можно было, паспортов не спрашивали в кассах и поездах.

Время в гостях пролетело быстро. Когда молодость, любовь, счастье, восторги, то неделя как секунда. Вдох-выдох

и пора назад. Ребята меня посадили на обратный поезд, я проспала ночь как убитая, а утром вышла в Екатеринбурге.

Тревога, страх наказания, немножко вины – кошки скребли на душе. Стою на вокзале, боюсь объявиться. Что сказать, как оправдаться – исчезла на неделю, никому ничего не сказала, зачеты пропустила. Как есть дура. Чем только думала. Звоню старосте из автомата. Приготовилась к самому худшему. А староста мне говорит: «У нас тут были зачеты групповые, автоматом ставили. Я твою зачетку тоже давала. Четыре зачета тебе поставила. Приходи завтра, отдам тебе книжку».

Вот тебе и на. Повесила трубку, головой качаю. Поверить не могу. Описать свои чувства в тот момент мне трудно. Это была такая удача. Неземная просто. Вместо наказания получить кучу зачетов. Значит, я все правильно сделала, выбрав искренность и любовь? Доверилась своему сердцу, и жизнь меня поощрила. Вот бы всегда так было.

Резюме

Души прекрасные порывы – вот что нужно от нас жизни. Все, что делается из открытого любящего сердца, поощряется. Не путайте только с эмоциональными вспышками, проскочить без очереди и перепадами настроения. Это гормоны играют, а не душа. Если мы живем как роботы, едим и спим, добиваемся правильных целей, то будем вынуждены все делать сами. Отрабатывать каждую копейку, напрягать-

ся, платить здоровьем. Жизнь не будет нам помогать. Везение – это подарок за бытие собой.

Мгновение седьмое. Про отчаяние

Когда рухнула вера

Мы можем долго не обращать внимания на то, что живем на автомате, тянем безрадостную лямку, но однажды эта правда явится во всей красе. Трудные времена случаются, но рутинная жизнь не про трудности. Наоборот, мы делаем, что должно и ведет к результатам. Что сами себе определили в качестве первоочередных задач. Мы вовсе не выживаем, нет. У нас может быть дом полная чаша, много интересной работы, востребованность и правильные перспективы. Но за всем этим внешним благополучием мы забываем кое-что важное. Наша душа тоскует, а мы слишком заняты, чтобы это заметить.

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.