

# ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ

7 СТУПЕНЕЙ  
ОТ СТРЕССА  
К СЧАСТЬЮ



ВОЗЬМИ СЕБЯ В РУКИ

Молли Абдуали

В ЛОНДОН НА ШПИЛЬКАХ

Молли Абдуали

18+

# Молли Абдуали

## Возьми себя в руки. В Лондон на шпильках

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63604422](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63604422)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-99316-7*

### Аннотация

Вы когда-нибудь чувствовали себя потерявшимся в сумасшедшем ритме жизни? Или понимали, что вы живете чужой мечтой? В этой книге вы найдете работающие коучинговые упражнения. Они не только помогли автору книги Молли пережить потерю мужа, но и позволили построить несколько успешных компаний в Лондоне без чьей-либо поддержки с двумя маленькими детьми. Вы будете делать упражнения, сопереживать героиням, спорить с автором и получать множество инсайтов. Все – чтобы стать хозяйкой своей судьбы. Вы можете дальше ждать чуда: фею, принца или волшебного единорога. Но сколько лет вы уже ждёте? А чуда все нет. Эта книга поможет вам сотворить чудо самим.

# Содержание

Вступление	10
Глава 1	12
Глава 2	30
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Молли Абдуали**  
**Возьми себя в руки. В**  
**Лондон на шпильках**

Посвящается Айбеку

О чём эта книга? О женщинах, которые смогли выйти из сложных жизненных ситуаций, победить в них – открыть бизнес или преуспеть в карьере, отстоять свои права и просто стать счастливыми. О героинях, которые проходили этот путь с детьми, не забывая об их воспитании. О женщинах, которые смогли балансировать: принимать жёсткие реше-

ния, но оставаться чувственными и лёгкими.

В этой книге я расскажу, как возвращаться к осознанной версии себя, даже если обстоятельства уводят в сторону.

Вы познакомитесь с семьёю составляющими, которые расскажут, как собрать себя по кусочкам. Они будут похожи на лестницу – каждая ступень поможет взобраться на следующую. Вы научитесь избавляться от эмоционального балласта, прорабатывать старые раны от деструктивных токсичных отношений. Вы будете спорить с самой собой и с автором этой книги, но обязательно сделаете выводы. Они и будут нашей целью.

В книге я буду часто ссылаться на примеры из жизни клиентов, однако все имена, города, национальности и описания были изменены по соображениям конфиденциальности. Любые совпадения с реально существующими людьми случайны.

# **Книга основана на девяти фундаментальных истинах**

## **Истина 1: Возможно всё**

Все Ваши мечты и желания осуществимы. Если подсознание чего-то хочет, значит, у Вас есть достаточно ресурсов это получить.

## **Истина 2: Вы имеете полное право на счастье**

Ваша душа проделала огромный путь, чтобы появиться на свет. Мама носила Вас под сердцем девять месяцев. Вас одевали, кормили, воспитывали не для того, чтобы Вы служили чужим желаниям.

## **Истина 3: Делайте то, что хотите**

Не нравится нынешнее занятие, бросайте. Взбираться на новую гору всегда легче, ведь у Вас уже был опыт обучения, общения с людьми и фундаментальные знания. А значит, в этот раз Вы справитесь со сложными склонами быстрее.

## **Истина 4: Только Вы знаете, что лучше для Вас**

Ни одна мама, подруга, муж, селебрити или блогер не знает лучше, как Вам жить. Каждый из них опирается на свой опыт, среду обитания, внутренние конфликты и личные цели. Каждый человек уникален. То, что помогло им, возможно, не подойдёт Вам. Все ответы внутри Вас. Стоит лишь

вернуть способность слышать себя.

### **Истина 5: Наша душа жаждет развития**

Мы живём в прекрасное время, когда за отведённое нам время можно отработать многие задачи и выходить на новые уровни один за другим. Выражение «живите здесь и сейчас» многие воспринимают буквально и деградируют под лозунгом «жизнь одна». В долгосрочной перспективе нам всем нужны развитие и перемены.

### **Истина 6: Саморазвитие – это не дело одного тренинга или книги**

Раз уж Вы встали на этот путь, то не бросайте его и не ждите сиюминутного результата. Исцеление души и встреча с «Высшим я» должны превратиться в ежедневную рутину.

### **Истина 7: Волшебной пилюли не существует**

Каждый, кто говорит, что Вы добьётесь своего легко и быстро – врёт. В любом случае надо будет прикладывать сверхусилие. Чем раньше Вы это поймете и возьмёте на себя ответственность, тем быстрее начнётся прогресс. Однако путь по своему предназначению будет даваться Вам намного легче, чем против него. Обстоятельства будут возвращать Вас на свою дорогу.

### **Истина 8: Прощайтесь легко**

Когда мы меняемся изнутри, меняется наше окружение, приходят новые люди. Это также может означать, что при-

шло время выходить из старой среды. Вы её переросли. Вы не стали выше, чем они, просто там уже нечему учиться. Позвольте себе с ними попрощаться.

### **Истина 9: Ищите счастье внутри себя**

Другой человек может сделать Вас счастливее, но не счастливой. Не стоит доверять такое важное дело кому-то извне. Выстраивайте внутренний стержень, но не забывайте оставаться лёгкой, слегка наивной и любопытной.

# Вступление

Тёплый май 2016 года. Вы попали на новоселье молодой семьи: они только заехали в просторную квартиру в центре столицы. Двадцать весёлых, радостных людей собрались за столом, полным салатами, закусками и дымящимися блюдами. Парни обсуждают планы, шутят, рассказывают что-то о работе. Чуть поодаль от них девушки делятся успехами малышей. Детей отправили в комнату трехлетнего Алихана и годовалой Алиши, оттуда слышны визги и крики – детской сегодня достанется.

Хозяйка дома, темноволосая девушка 27 лет, воодушевленно рассказывает, как целую неделю в перерывах между лекциями в университете, где она преподает, выбирала обои. Они с мужем Айбеком переглядываются – в их глазах нежность и гордость за совместное достижение.

Детский смех, шутки друзей, свет, надежды и любовь. Таким бы Вы увидели тот дом и семью в тот майский день.

16 августа того же года я не забуду никогда. Очередная жаркая ночь в Шымкенте, в южном городе Казахстана. Мы провели у родителей мужа почти месяц, наслаждаясь солнцем, свежим воздухом и бассейном.

Те сутки застыли где-то в сознании, зацикленные и яркие. Вот даже сейчас я могу вспомнить так ясно, словно нахожусь там.

Эта ночь по-особенному спокойна. За окном тихо, слышны только нежные посвистывания птиц, тёплый ночной ветер легко шевелит занавески.

Сынишка Алихан в очередной раз пересматривает мультфильм про машину Молнию Маквин – он знает его наизусть. Алиша уже давно спит. Я читаю новую книгу, пока жду мужа. Он уехал, чтобы поздравить сестру с замужеством, обещал не задерживаться.

Ожидание разморило, я почти провалилась в сон, как кто-то неистово заколотил по входной двери. Мне стало страшно, но я всё равно побежала вниз – побоялась, что стук разбудит Алишу.

За дверью стояла свекровь. Обычно уравновешенная женщина, теперь она еле дышала, лицо было бледным и взволнованным.

- Молли, присядь, успокойся...
- Мама, что случилось? Где все? Где Айбек?
- Мы его потеряли. Я не знаю, всё так быстро произошло.
- Что? Как это потеряли? Так найдите его...
- Молли, успокойся, сядь, он умер. Его тело скоро привезут.

# Глава 1

## Осознать своё состояние

Смерть близких людей, развод, рождение ребёнка с особенностями развития, аварии, физические травмы, выгорание и предательства – всё это выводит женщину из зоны комфорта. Для мужчин эти факторы тоже будут стрессовыми, но эту книгу я всё-таки посвящаю женщинам.

Итак, первая задача, чтобы взять ситуацию под контроль – полностью осознать своё положение в настоящем. Это будет нужно, чтобы понять, куда двигаться дальше.

Как утверждала американский психолог швейцарского происхождения Элизабет Кюблер Росс, есть пять стадий принятия смерти. Она вывела их, наблюдая за умирающими людьми: каждый человек после сообщения о скорой гибели проходил через отрицание, злость, торг, депрессию и, наконец, принятие.

Многие психологи утверждают, что через эти стадии проходят и те люди, которые пережили потери и стресс. Иногда они меняются местами или повторяются, если человек не прошёл стадию до конца.

Начнём с первой стадии – отрицания.

## Стадия отрицания

Попадали ли Вы когда-нибудь в свой худший кошмар? Я – да.

Я помню каждую минуту ночи, когда умер муж.

«Нет, такое бывает только в фильмах, – повторяла сама себе, – этого не может быть, это какая-то ошибка». Я пошла к сыну, перенесла его на второй этаж, зашла к дочери, проверила дыхание. Она дышит, она жива. Я переходила из комнаты в комнату и мотала головой. Это всё неправда, это чья-то большая ужасная ошибка или жестокая шутка.

И только когда зашёл отец Айбека и сказал: «Прости, доченька, мы не смогли его спасти», поняла, что, наверное, это не шутка. На свёкра было тяжело смотреть – горе состарило его за несколько часов.

К нашему дому начали съезжаться родственники, они тихо заходили и шептали соболезнования. Но их лица не могли меня успокоить. Я билась и вырывалась из рук его братьев с просьбой отвезти к мужу. Тогда он уже был в морге.

Я не верила и кричала. Как может здоровый молодой мужчина умереть вот так? Только сегодня он дышал, смеялся и обещал вернуться «через час». Как такое может произойти? Это ошибка, нам обязательно позвонят и скажут, что ошиблись!

Это была самая длинная ночь в моей жизни. Я прокручи-

вала сценарий, где нам звонят из морга и говорят, что ошиблись. Айбек жив, врач в зелёном халате сообщает:

– Мы смогли спасти его, но таким как раньше, он уже не будет.

Пусть он не сможет ходить, видеть или говорить, это неважно. Пусть будет любой, но живой. Я обещала себе, Вселенной и всем богам, что никогда не брошу мужа, сама буду работать и содержать семью. Главное, пусть Айбек будет жив и вернётся. Но этого не случилось – утром его тело привезли домой.

Я всё равно ждала мужчину, которого безумно любила – с первого взгляда и до последнего нашего дня. Ждала его, даже когда унесли неподвижное тело. Я видела, где его закопали, видела могилу. Но осознание не приходило.

Проходили месяцы, но я продолжала ждать. Мой скорбящий разум придумывал безумные варианты, в которых муж появлялся и говорил, что ему пришлось инсценировать смерть, что это было для нашего блага. В этих фантазиях он рассказывал, что на работе дела плохи, поэтому мы должны бежать из страны, чтобы быть вместе.

Возможно, мы бы переехали в какой-нибудь богом забытый городок в Мексике. Поменяли бы паспорта, имена, фамилии, всё. Я представляла даже комнатушку, в которой начинаем новую жизнь. Я была готова на любой сценарий, в конце которого мы бы снова были семьёй.

Знание о пяти стадиях горя помогало отслеживать мысли

и понимать нормальность своих эмоций. Я давала сознанию горевать, отрицать и торговаться.

Почему так важно осознать себя в такие моменты? Отрицание облегчает боль. Оно создает иллюзию, что скоро всё вернется в прежнее русло. Но в таком заблуждении можно прожить месяцы, годы, а иногда и всю жизнь.

С этим состоянием столкнулась не только я, но и мои клиенты.

Марина пришла ко мне с запросом на предназначение. Начать новую жизнь, сменить работу, возможно, переехать.

Марина – яркая представительница своего поколения. У неё хорошее образование, приятная неторопливая манера речи. По разговору с Мариной я понимаю, что ей присущ перфекционизм, но она умеет с ним работать.

Марина воспитывает восьмилетнего Колю, много работает и хочет кардинально изменить свою жизнь, поэтому и ищет предназначение. Чёткая цель, но нам никак не удавалось сформулировать точный запрос на сессию. Не хватало какого-то важного кусочка, чтобы завершить пазл.

В ходе беседы выяснилось, что в свои 35 Марина ни с кем не встречается, хотя после развода прошло уже семь лет. «Просто я думаю, что мы помиримся и муж вернётся. А если узнает, что я уже с кем-то другим, то не захочет», – как бы невзначай говорит Марина, не осознавая, что именно это не даёт ей использовать весь свой потенциал.

Все эти годы в Марине жила надежда, что муж вернётся в

семью. Семь лет она отрицала статус разведённой женщины. Ей даже было сложно говорить о супруге «бывший муж».

Но бывший муж женился через год после развода, сейчас у него уже две дочери в новом браке. Марина почти семь лет провела в иллюзиях, верила, что супруг одумается, разведётся и вернётся. Она даже отказывалась от повышения, потому что это бы означало переезд в другой город. Семь лет отрицания перекрыли ей дорогу к новой работе, любви и впечатлениям.

Ещё одна постоянная клиентка Алия тоже пришла с запросом на предназначение. «Я обеспечена, у меня двое детей, муж – всё устроено, но не хватает реализации», – рассказала она.

К концу сессии выяснилось, что её беспокоит не только профессиональная деятельность, но и отношение мужа. За пределами коуч-сессии Алия призналась, что муж ей изменяет. Когда два года назад она собралась подавать на развод, он поднял на неё руку и пригрозил, что оставит без денег, а детей заберёт себе.

«Но с тех пор он изменился, уделяет нам внимание, мы ни в чем не нуждаемся и он очень мил со мной», – сразу же решила оправдать мужа Алия. На самом деле она утешала сама себя и жила в иллюзиях в надежде, что муж нагуляется и изменится.

Фантазии и мечты приятны, но их недостаточно, чтобы чего-то добиться. Отрицание – это всегда дорога вниз. Если

Вы не хотите через годы очнуться и понять, что жизнь прошла мимо, – просыпайтесь сейчас.

## Стадия агрессии

Когда обезболивающий эффект отрицания спадает, наступает следующий этап – агрессии или злости.

Через несколько дней после смерти мужа, проходя мимо кухни, я услышала, как наша нянечка и помощница по дому что-то весело обсуждают и смеются. От злости у меня перехватило дыхание. Да как они смеют? Их смешки разбудили во мне зверя, я влетела на кухню и грубо отчитала обеих. Мне было плевать на родных и близких, которые сидели за столом. «Мы здесь не шутки шутить собрались», – кричала я.

В голове не укладывалось – как они могут смеяться, будто ничего не произошло? Как могут так просто вернуться к нормальной жизни? Через неделю чаты с друзьями и родными тоже начали оживать: люди отправляли смешные картинки и видео, поздравляли друг друга с праздниками, обсуждали какие-то рутинные вещи. Я боролась с желанием высказать недовольство. Почему они так быстро забыли о трагедии?

Справиться с ситуацией помогло знание психологии. Я понимала, что люди имеют право жить дальше, что каждый горюет по-своему. Но всё равно решила убрать раздражи-

тель, пока не успокоюсь, и вышла из всех чатов.

Обида на несправедливость судьбы, злость на близких, Бога и себя – всё это нормальные проявления стадии агрессии. Чтобы справиться с болью, человек начинает искать виноватых вокруг.

В разводе становятся виноваты муж, родители, работа, дети, соседи. В потере близких людей обвиняют Бога или другие высшие силы, за то, что не уберегли, наказали.

Мне говорили, что люди с нелёгкой судьбой становятся озлобленными. Чтобы не допустить этого, я поработала с лимитирующими установками:

- Жизнь несправедлива.
- Жизнь – борьба.
- Жизнь не бывает лёгкой или простой.

Агрессия – мощная эмоция, несущая в себе огненную энергию. Мало кому удастся совладать с ней адекватно, поэтому люди подавляют любые гневные проявления, но это больше похоже на выстрел себе в ногу. Агрессию нужно не подавлять, а трансформировать.

Термин «психосоматика» был введен в 1818 году Иоганном Хайнротом. Немецкий врач утверждал, что соматические (телесные) расстройства вызываются душевными расстройствами. Таким образом, подавление агрессии может перетечь в такие физические последствия, как:

- болезни печени;
- онемение конечностей (боли, отеки, параличи и т. п.);

– хроническое повышенное давление;

– разрушение и выпадение зубов;

– проблемы с ногтями;

– дискинезия желчевыводящих путей, желчнокаменная болезнь, мочекаменная болезнь;

– всевозможные аллергии и т. д.

Мотивирует, не так ли?

## **Как дальше жить?**

В стадии агрессии хочется кричать, бить стены и рыдать. Мы злимся, обвиняем всех и каждого, жалуемся на несправедливость – так горе поглощает Вашу энергию. Иногда можно позволить себе быть в таком состоянии, но для психики и дальнейшего восстановления лучше научиться горевать конструктивно.

В первую очередь, нужно осознать своё состояние. Скажите себе: «Да, я злюсь. Я имею полное право злиться. Это просто период в моей жизни, и он пройдёт».

Агрессия – санитар леса, она позволяет Вам справиться с болью, сжечь всё и воспрянуть. Поблагодарите это состояние. В стадии агрессии наше тело вырабатывает адреналин, нам кажется, что энергия наполняет тело. Но этот подъём нужен для самосохранения – злоупотреблять таким состоянием не стоит. В какой-то момент организм истощится, и Вы почувствуете опустошение и слабость.

Поэтому после осознания агрессивной фазы постарайтесь трансформировать злость в силу.

**В этом Вам поможет упражнение: расслабьтесь, почувствуйте, где находятся очаги злости, начните дышать, равномерно распределяя энергию по всему телу.**

Гнев подобен молнии: Вы либо ловите её и она Вас уничтожает, либо становитесь проводником и управляете ею. Однажды обуздав ярость, Вы сможете всегда призывать это состояние в конструктивном виде, когда необходимо.

Если дикая агрессия всё ещё будет жить в Вашем теле, то вероятность встретить людей из треугольника Карпмана – агрессоров, жертв и спасателей – будет постоянно расти. Не удивляйтесь, если вокруг Вас появится армия из тех, кто лезет в душу с советами и нравоучениями или же постоянно пытается надавить на жалость. Подобные люди и ситуации будут регулярно указывать на нестабильность Вашего внутреннего состояния, пока оно не будет урегулировано.

## **Помощь рядом**

Очень важно обращаться к специалистам в сложный период жизни – ими могут стать психологи, коучи.

На что стоит обратить внимание при выборе профессионала:

1. Образование. Однажды я встретила коуча, которая ска-

зала, что училась по книгам и теперь «лечит» других людей.

2. Стаж и самообразование. Некоторые специалисты могут получить диплом и на этом остановиться. Но для такой работы образование должно быть непрерывным, как и постоянная практика.

Поговорите со специалистом – следует ли он правилам, о которых рассказывает? Использует ли те методы, которые Вы проходите на сессиях? Послушайте – не навязывает ли свой негативный опыт и установки.

Встретить подходящего психолога/коуча – большая удача. Не бойтесь расставаться с теми, чьи методы Вам кажутся сомнительными. Доверяйте своим ощущениям. А ещё лучше найти несколько профессионалов, которые специализируются в разных направлениях: тело, разум, подсознание.

## **Почему это важно?**

Однажды мне довелось поработать с очень сильным психологом из Санкт-Петербурга. На одной из сессий она дала задание – бить подушку, чтобы вывести агрессию.

Я каждый день брала подушку и била её минут 10–15, проговаривая, на кого и за что злюсь. Облегчение приходило, но ненадолго, на следующее утро желание всё разгромить возвращалось.

Во время разговора с подругой – тоже психологом – мы выяснили причину. Мой специалист не сказала, что подушку

после процедур нужно выносить из дома. Получается, что ритуал для меня всегда оставался незавершённым, так как весь негатив всё равно был рядом. Хорошо, что я додумалась не спать на ней. Подушку я выкинула в тот же день – стало легче.

Каждый человек многогранен, какой-то важный аспект может ускользнуть от взгляда даже опытного и образованного специалиста. Поэтому важно помогать им в этом: быть на связи, делиться сомнениями и ощущениями. А для комплексного подхода – советоваться и с другими.

Важный момент – не назначайте сессии одну за другой. У меня есть клиенты, которые уже после одной сессии прорабатывают страхи и установки. Вдохновлённые прогрессом, они часто просят записать их чуть ли не на следующий день. Но я стараюсь дать как минимум неделю на осмысление новой информации и проведённой работы. На сессии с тела снимается очень много зажимов и блоков, и ему нужно время, чтобы догнать сознание. Простая аналогия: после усиленной тренировки нельзя нагружать тело, если это сделать – мышцы откажут, а вся работа будет проделана впустую.

\* \* \*

Люди старшего возраста, пережившие утрату близкого или любую другую трагедию, иногда рассказывают, что полностью избавиться от горя невозможно. Что время от време-

ни боль и тоска возвращаются.

Кости, которые срослись неправильно, всегда болят. Чтобы не сталкиваться с болью после, нужно вправлять ментальные кости, пока травма свежа. Если всё отработать изначально, то после эта ситуация будет возвращаться не в виде агрессии или отрицания, ощущения, что жизнь Вас за что-то наказала, а через любовь и благодарность.

С Софи мы познакомились на одном детском мероприятии. Она услышала от других девушек мою историю, узнала, что я коуч. На следующее утро она уже записалась на сессию.

Софи – хрупкая улыбчивая француженка, мама двоих мальчиков. Она старше меня лет на пятнадцать, но наши дети ровесники – она вышла замуж ближе к сорока.

У Софи была блестящая карьера в юриспруденции, хорошая зарплата, впечатляющие бонусы. Но после рождения детей она решила, что хочет посвятить себя их воспитанию. Женщину устраивали финансовое положение семьи, отношения с мужем и новый некорпоративный статус. Чтобы не терять хватку, она иногда помогает старым клиентам.

Софи пришла с необычным запросом – обрести гармонию. Она считала себя успешной почти во всех сферах жизни, но ощущала недостаток душевного спокойствия.

В ходе сессии выяснилось, что в 19 лет она потеряла маму. Чтобы не утонуть в боли, она начала отвлекаться на вечеринки, учёбу и активности с друзьями. С того времени Софи не оставалась наедине с собой и продолжала жить по инер-

ции. После замужества тоска по матери усилилась – не хватало человека, который бы дал совет, поддержал и помог с ориентирами. Некоторые вещи не могла обсудить даже с подругами.

Тяжелее всего пришлось после рождения первенца. Софи очень бы хотелось поделиться радостями и горестями, рассказать маме о бессонных ночах и маленьких победах.

«Иногда я плачу ночью на кухне. Не хочу, чтобы дети и муж переживали, поэтому стараюсь делать это тихо и незаметно. Я не понимаю, в чём дело, ведь мама умерла давно. И почему сейчас тоска так сильна? Когда я работала, времени грустить не было, после рождения детей была занята хлопотами. А теперь мальчишки стали самостоятельными, появилось больше времени на себя. И вроде бы я должна взлететь, но, наоборот, продолжаю падать в какую-то непонятную эмоциональную яму».

Проговорив всё это, Софи наконец смогла взглянуть на ситуацию со стороны и найти причину тоски. Все эти годы она откладывала процесс горевания. В 19 лет она спрятала горе в коробку, запечатала и лишь изредка бросала на неё быстрый взгляд. Но сейчас она почти стала ровесницей матери, освободилась от хлопот, а значит, настало время заявить о себе боли в коробке.

У нас с Софи было шесть сессий. Самым ценным уроком для неё было распознать агрессию по отношению к погибшей матери. Глубоко в душе Софи злилась, что мама остави-

ла её совсем одну в таком юном возрасте. Злость сменялась чувством вины – как вообще можно обижаться на это?

Чтобы помочь Софи, я попросила её написать «Письма прощения». И Вам советую обратить внимание на этот метод – он позволяет отпустить обиды на тех, кого уже нет с нами.

## **Упражнение «Письма прощения»:**

1. Организуйте для себя пространство, где Вас никто не потревожит;

2. Возьмите лист бумаги, разделите на две колонки, как показано в примере ниже;

3. Пишите всё, что приходит в голову, отпустите руку и позвольте эмоциям литься на бумагу. Можно адресовать письма всем людям, с которыми у Вас конфликт или просто неприязнь;

4. В конце обязательно добавьте: «И, прощая тебя, я возвращаю себе силу»;

5. После этого разорвите листочки, выкиньте или сожгите, чтобы уничтожить вылившийся негатив.

6. Примите душ или ванну с солью.

Даже если Ваша задача – отработать отношения с партнёром по браку, с коллегой, с молодым человеком, начните писать письма прощения с родителей. Возможно, Вы сами удивитесь, что Вам есть что прощать и за что быть прощёнными. Также отработайте Ваши отношения с Вашим мужчи-

ной, бывшими парнями или бывшим мужем. То есть со всеми ключевыми людьми Вашей жизни.

Прости	Прощаю
XXXX, прости меня за....	XXXX, я прощаю тебя за...
Например: Папа, прости меня за то, что я тебе грубила.	Например: Папа, я прощаю тебя за то, что недолюбил.
Папа, прости меня за то, что я не оправдала твоих надежд.	Папа, я прощаю тебя за то, что уделял недостаточно времени (и так далее).
Папа, прости меня за то, что я выбрала жить своей жизнью и не послушалась тебя.	Папа, я прощаю тебя за то, что ушел от нас к другой женщине. И, прощая тебя, я возвращаю себе силу.

Эта практика помогает избавиться от злости и чувства вины после любых агрессивных ситуаций. Выполняя это упражнение, не сдерживайтесь, не заглушайте гнев. Есть только Вы, Ваши чувства и бумага, которая всё стерпит.

После выполнения этого упражнения важно не повторять цитат из писем в разговоре с реальным человеком, которому Вы тоже, возможно, написали одно. Ваши обиды и упреки

не будут поняты. Здесь важно осознать, что у каждого своё мировоззрение, свои комплексы и страхи, которые человек будет готов защищать. А зачем Вам ещё одна война? Наоборот, письма – это белые флаги, которые Вы выставляете своим чувствам, чтобы раз и навсегда прекратить конфликт.

Через какое-то время Вы увидите, что отношение к человеку из письма меняется. Вы просто перестанете реагировать на вещи, которые раньше задевали.

У Вас может уйти от одного до пяти листов бумаги на человека, возможны слезы, приступы ярости. Главное, не бояться таких проявлений, позволить негативу выйти и больше не копить его.

Письма можно писать и на ситуации. К примеру: «Авария, прости за то, что списываю на тебя все беды. Прости, что я проклинаю тот день» и так далее. А после: «Прощаю тебя за последствия, за боль, за слезы, за материальный ущерб» и так далее.

Сколько нужно выполнять это упражнение? Пока Вы не обнаружите, что больше не можете ничего написать, что негатива не осталось.

Почему рекомендую начать с писем родителям? Потому что у них мы научились первым страхам и установкам, на них мы впервые злились и обижались. Вы можете спросить, а нужно ли писать письма отсутствующему родителю? Нужно. Отсутствие – тоже участие. Своим отсутствием родитель мог навредить даже в большей степени, чем своим присутствием.

Важно – не забудьте уничтожить письма, чтобы не хранить негатив и не иметь желания к нему вернуться. Можно сжечь письма, но, например, у меня и некоторых моих клиенток такой возможности нет – в Лондоне очень чувствительные системы пожарной безопасности. Поэтому рекомендую просто разорвать бумаги на мелкие кусочки и вынести с мусором из дома.

### **Вывод:**

Первый шаг в проработке своего состояния после трагедии или других травмирующих ситуаций – осознать эмоции;  
Второй – начать работу со специалистами;  
И третий – очиститься через «Письма прощения».

**Сканируйте код, пройдите тест и узнайте в каком**

**Вы сейчас эмоциональном состоянии:**



# Глава 2

## Принять и отпустить

Когда мы перестаём отрицать ситуацию, торговаться с жизненными обстоятельствами (или с судьбой) и освобождаемся от агрессии, наступает большая вероятность наступления периода депрессии.

Депрессия – распространенное заболевание. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в наше время от депрессии страдают более 264 миллионов человек. Однако я уверена, что настоящая цифра выше, так как многие переживают подобное состояние, но не обращаются к специалистам и не попадают в статистические анализы.

Многие путают обычные изменения настроения и кратковременные эмоциональные колебания с депрессией. Но это серьёзное нарушение здоровья приводит человека к тяжёлым страданиям, плохому функционированию на работе, учёбе и в семье. Даже приводит к самоубийству. ВОЗ утверждает, что ежегодно около 800 000 человек заканчивают жизнь суицидом. Самоубийство – вторая по значимости причина смерти среди людей в возрасте 15–29 лет.

Нужно помнить, что пять стадий горевания не всегда работают в «правильной» последовательности. Поэтому мы стараемся стать тем самым исключением и перескочить че-

рез период депрессии и приступить к следующему этапу – принятию.

В этой главе мы будем учиться принимать боль и идти дальше.

Почему важно научиться принятию? Потому что неотработанные эмоции подобны открытым ранам, которые болят даже при минимальном контакте. И при малейшем повторении травматичных сценариев Вас снова будут поглощать самые тёмные эмоции. И так до бесконечности.

Жизненные ситуации часто всего лишь отзеркаливают Ваше внутреннее состояние. Другими словами, ситуации и люди будут отражать Ваши страхи, сомнения, отрицание, указывая, над чем надо работать, чтобы излечиться.

## **Оставайтесь открытыми**

В стрессовой ситуации легко закрыться и потерять важный ресурс – помощь родных и близких. В такие моменты лучше постараться открыться и принять всех, кто хочет Вам помочь. Общайтесь, проговаривайте – это дает возможность понять ситуацию и быстрее восстановиться.

Отбросьте мысли о том, что Вас перестанут уважать или будут считать слабой. Вы имеете полное право быть слабой в этот период. Но люди, которые носят своё горе как драгоценность долгие годы, буквально выпрашивают внимание и сочувствие у окружающих. Примерно года достаточно, что-

бы хотя бы немного, но оправиться и начать вести нормальную жизнь, выполнять функции члена общества и коммуницировать с людьми.

## **Принимайте помощь**

После переезда в Лондон я очень долго искала квартиру в аренду. Некоторые не укладывались в мой небольшой бюджет. Другие лендлорды не хотели сдавать квартиру одинокой маме с двумя маленькими детьми. Почти все требовали оплаты за аренду на полгода вперёд, так как я не могла предоставить справку с работы. У меня был бизнес, но я пока не могла вытащить годовые отчёты и показать, что компания приносит прибыль.

Выход был один – использовать сбережения. Этого я очень сильно избегала и пыталась найти другие способы.

У Айбека было много друзей. При жизни он многих финансово поддерживал, помогал устроиться на работу, даже студентов часто угощал ужином или обедом.

Когда его не стало, трое его друзей несколько раз отправляли мне деньги в качестве подарка детям. И первый такой щедрый подарок случился именно в тот момент, когда я сильно нуждалась в нескольких тысячах фунтов, чтобы добавить на аренду квартиры. Их благородный жест показал, что я не одна в этом мире и не останусь наедине с проблемами.

После этого ещё пару раз они предлагали помощь. Я всегда отказывалась принять – суммы казались слишком большими. Ведь у них тоже были семьи, дети. Помню, что после их звонков часто заливалась слезами.

«Помогают только тем, кто не в силах помочь себе. А я не такая», – думала я. Это сопротивлялось: во мне жила установка, что помогают только бедным и несчастным. На эмоциях я воспринимала помощь как подачку.

Одна мудрая подруга вовремя сказала важную мысль: «Не забывай, это их утрата тоже. Пока люди хотят помочь и в сердцах свежа их потеря – принимай любую помощь. Пройдет время, каждый вернётся к своему быту и проблемам, у них не будет возможности и желания так помогать».

Она была права. Нельзя лишать своих близких возможности поддержать и разделить Вашу ношу. Помогая Вам, они помогают себе, не забывайте об этом.

## **Принимайте силу рода**

Ранее я рассказывала об Алие, клиентке, которая отказывалась принимать измены мужа. Мы случайно встретились с ней в Алматы в торговом центре. У неё были отличные новости: она наконец-то осознала свою ценность и развелась с мужем. После развода девушка решила начать жизнь с чистого листа и хотела быстро отработать проблемы с коучем. Как выяснилось, с мужем они развелись болезненно – со сканда-

лами и угрозами.

Клиентка начала рассказывать о браке, как только мы сели перекусить с детками – Алия энергичная мама семилетнего сына и четырёхлетней дочки. Было заметно, что её переполняют эмоции – при разговоре она несколько раз назвала бывшего мужа придурком и козлом. Каждый раз я наблюдала за реакцией детей на подобные высказывания об отце. Мальчик закатывал глаза и незаметно мотал головой, будто отрицая слова матери, а девочка поджимала губы. Я оставила это без комментариев, но взяла на заметку.

Я продолжила работать с Алией уже в Лондоне. В ходе работы стало понятно, что у девушки серьёзные проблемы в отношениях.

Когда Алия была ещё в младших классах, её отец ушёл к другой женщине – маму это надломило. С тех пор отец семейства упоминался только в негативном свете. Папу Алия почти не видела, а его родственники, со слов мамы, были плохими людьми. Общение с ними тоже прекратилось.

В ходе сессий Алия поняла, что была полностью оторвана от своего мужского рода и, более того, отрицала его. В итоге это вылилось в то, что ей сложно давались некоторые решения. Она боялась принимать ответственность, часто меняла места работы, металась между выбором карьерного пути.

На третьей сессии Алия призналась, что полностью повторила ошибку матери: перестала общаться с друзьями семьи, не давала детям контактировать с родственниками отца. Не

упускала возможности сказать что-то негативное о нём при детях и ещё раз показать, какой он плохой, а она – хорошая. Я была искренне рада – нам удалось вовремя остановить этот цикл.

Детям важно знать, что мама не отрывает их от отца и мужского рода. Принятие их отцовского рода означает принятие условной мужской части в человеке. В каждом человеке есть так называемые «мужская» и «женская» составляющие. Мужская – отцовская составляющая – отвечает за достижение карьерных высот, зарабатывание денег, позицию в социуме, женская – материнская часть – за любовь, способность создать семью и уют. В жизни нам необходимо и то, и другое.

Не принимая отца своего ребёнка, Вы подсознательно отрицаете часть ребёнка, которая отвечает за «мужские» действия: карьеру, добычу денег, продвижение в социальном мире. Проще говоря, чтобы дети росли в гармонии, Вам обязательно надо общаться со стороной мужа и с уважением о них отзываться.

## **Зато!**

Одна знакомая как-то сказала мне: «Ты же понимаешь, что жизнь могла сложиться намного хуже? Вот у наших соседей женщина осталась вдовой с пятью детьми. У них и дома-то своего не было, так теперь и кормильца потеряли. Те-

бе ещё повезло, представь, если бы не было родителей, родственников, друзей? А если ты была бы необразованной и пошла бы мыть туалеты?»

Тогда её слова словно облили меня ледяной водой. «Да что она вообще знает о моем горе? – думала я. – Как она может обесценивать боль? Говорит, что это не худшее, что могло бы произойти, а я вообще-то потеряла любимого человека, отца своих детей».

Через какое-то время я, конечно же, успокоилась и поняла, что действительно всё могло бы быть хуже.

## **Задание:**

**Попробуйте продумать худшие сценарии Вашего настоящего. Мы делаем это не чтобы беречь раны, а для ощущения контраста. Тогда к Вам придёт осознание, что и сейчас в Вашей жизни можно найти позитивные моменты.**

## **Упражнение «Зато»**

На листке бумаги можно нарисовать аналогичную таблицу и расписать свой опыт.

Негативный опыт:	Зато:
Пример: Я развелась с мужем	Зато мы оба можем начать новую жизнь с более подходящим партнёром
Я не смогла сохранить полную семью	Зато мои дети не будут видеть ссоры родителей
Я потеряла ноги во время аварии	Зато я жива, могу дышать, видеть, слышать, говорить со своими родными и близкими
Мои родители погибли	Зато они оставили меня как продолжение рода Зато я в состоянии видеть, как мои дети растут, могу видеть и участвовать в процессе их воспитания
Я потеряла близкого человека	Зато живы дети, родители, другие близкие люди
Меня уволили с работы	Зато могу дальше развиваться, могу через

После выполнения упражнения подумайте, как Вы можете оценить принятие Вашей ситуации по шкале от 1 до 10, где 10 – это полное принятие положения.

## **Поверить, что всё будет хорошо**

Оставаться в состоянии страдальцы слишком долго – чревато потерей всех адекватных людей рядом. Если горе затянется, с Вами останутся только мазохисты. Здоровая личность даже при большой любви не будет возиться с человеком, который упивается страданием.

После смерти мужа я искала утешения у различного рода специалистов: ходила к астрологам, тарологам, кармологам. Мне хотелось, чтобы кто-то нашёл причину произошедшего и успокоил, что всё ещё будет хорошо. Мне нужна была уверенность, что я не умру завтра – после трагедии появился неконтролируемый страх смерти.

Тогда я не знала, что могу дать эту уверенность себе сама! Даже если Вы верите в судьбу, можете 30 % этой веры позаимствовать для свободы воли и взять жизнь в свои руки.

Другой способ – найти вдохновляющие истории. Например, Ник Вуйчич – оратор, меценат, писатель и певец родился без конечностей, но это не помешало ему добиться успеха во всех сферах жизни. Если у него получилось, то и Вам это под силу.

Окружите себя такими историями и примерами, сравнивайте Ваши ситуации, перенимайте секреты упорства и жизнелюбия. Говорите с коллегами, подругами, которые смогли построить свой хэппи-энд после сложностей.

Оцените принятие своей ситуации в жизни от 1 до 10. Если прошло на десятку – отлично. Если ещё далеко от неё, дайте себе время и проработайте упражнение выше ещё раз.

## **Принять новый статус**

Принять нынешнее положение означает свыкнуться с новым статусом – разведённой, вдовы, инвалида, мамы ребёнка с серьёзным заболеванием.

Хорошо помню, что мне это далось непросто. Я была женой преуспевающего мужчины, который в скором будущем мог получить должность как минимум министра, а стала вдовой. Мой новый статус быстрее всего приняли люди, которые раньше относились вроде бы с уважением. Теперь они смотрели иначе, тон некоторых из них стал пренебрежительным. Тогда я поняла, что потеряла не только мужа, но и свой статус, идентичность. Сложно было понять, кто я теперь.

Я привыкла ассоциироваться с хорошей учебой, победами, успехом, поэтому жалость в глазах людей сбивала с толку. Через пару недель после смерти мужа очень коротко подстриглась, хотя любила свои длинные волосы. Из жизнерадостной Молли, которая всегда даст совет и задаст планку

для новых свершений, я превратилась в холодное нечто. Новая прическа была ужасной, гардероб наполнился мешковатой одеждой, которая скрывала формы. Казалось, что без мужа я не имею права улыбаться, быть красивой и женственной.

# 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.