

Дари Вок

20 ШАГОВ



ОТ РЕШЕНИЯ К ДЕЙСТВИЮ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

2021

Дари Вок

20 шагов от решения к действию

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Дари Вок

20 шагов от решения к действию / Дари Вок — «ЛитРес: Самиздат», 2021

Как давно вы хотите начать жить той жизнью, о которой вы мечтаете? Знаете ли вы что вам мешает и как с этим бороться? Любите ли вы себя и свои недостатки? Верите ли вы в свои силы? Умете ли вы правильно идти к своей цели, не теряя при этом мотивации? Эта книга даст вам ответы на эти вопросы и многие другие. Автор приводит множество примеров из жизни, а также предлагает интересные и действенные методики для достижения лучшего результата. И, самое главное, чему вы научитесь - принятию решений, которые незамедлительно приведут к той самой жизни, о которой вы мечтаете! Содержит нецензурную брань.

Дари Вок

20 шагов от решения к действию

На написание этой книги меня вдохновил мой муж.

Довольно-таки забавно, если знать о том, что она о принятии решений.

Несмотря на то именно благодаря ему теперь существует моя первая авторская публикация.

Какие бы знания вы не приобрели, прочитав эту книгу, помните, дорогие читатели: знание – не значит решение. А истинное решение – это ШАГ, незамедлительно приносящий результат.

Глава 1. Меньше страха, больше жизни

«Из страха уменьшиться мы не растём.

Из страха заплакать мы не смеемся.»

© Паоло Коэльо

Не спроста эта книга начинается со страха, и не спроста я выбрала цитату Паоло Коэльо. Именно с его произведения начался мой путь.

Три года назад, я находилась в таком состоянии, в каком не была никогда – состояние ничегонеделания, буду называть его именно так.

Я, от слова совсем, не делала ничего, и занималась ничем. Все мои интересы на тот момент были – прогулки, дурачество, прогул учебы, а, в конечном счете, и ее оставление.

Да, да. Я бросила учебу за год до ее окончания, потому что мне не хватало времени заниматься ничегонеделанием.

Весело, конечно. Но в какой-то момент, меня разорвало от скуки.

Я сидела дома абсолютно одна. Было жаркое лето и так хотелось куда-то выбраться, но не тут-то было. Мои друзья отличались от меня – у них были свои интересы и занятия. Кто-то был на даче и помогал бабушкам поливать и полоть огород, или дедушкам ремонтировать крышу. Кто-то уехал отдыхать в южную часть нашей страны и весело проводил время, купаясь в соленой воде и жарясь на солнце. Ну, а кто-то, думая о своем будущем, зарабатывал на квартиру и не вылезал со своего офиса или разбирал бумаги из налоговой.

А я... Тем временем я решила прочесть маленькую книгу, пылящуюся на полке домашней библиотеки моей мамы. Это была книга Паоло Коэльо «Алхимик».

После ее прочтения мой мир словно перевернулся – меня поразило то, как идет к своей цели главный герой. Поразило то, что она у него, как минимум, есть. И, знаете, больше всего я восхищалась его стойкостью и бесстрашием перед событиями, заставляющими шевелиться волосы на голове и кипятить кровь в жилах.

Я не буду заниматься спойлером, а просто посоветую вам ее прочитать и продолжу дальше.

Прочитав последние строки, я взглянула на свою жизнь совсем иначе. Да и в принципе на жизнь и людей, которые меня окружали.

Большинство из нас живет в постоянном страхе: страх взять ответственность за то, или иное решение, страх признаться в своей неправоте или, наоборот, правоте, страх своей сексуальности и привлекательности, страх перед существующими возможностями и открытиями, страх перед тем, что мы сможем приобрести, страх перед результатом.

И самое важное, что их объединяет – это причина их зарождения. Все, чего мы боимся –, пришло к нам родом из детства.

Вспомните, часто ли вам мама говорила, что опасно купаться в реке? Как следствие – боязнь воды и невозможность расширить свои знания о мире, посредством погружения в бездну со всем необходимым оборудованием профессионального аквалангиста.

Или, может быть, кто-то вам говорил, что вы постоянно что-то делаете не так и у вас ничего не получается, а сегодня вы боитесь принимать какие-либо решения.

А, возможно, вы часто слышали, как родители ругают вас за слишком яркую одежду, или короткую юбку, или, вообще, распущенные волосы – теперь же вы боитесь выглядеть привлекательно и как-либо самовыражаться.

Нет, родители не виноваты – их точно также, воспитали ваши бабушки, а их прабабушки и так далее. Да, и что уж говорить о конфликте поколений.

Несмотря на то, что нас так «воспитали» стоит бороться со своими страхами прежде, чем сделать шаг к жизни, о которой вы мечтаете.

Страх тормозят нас. Они как балласт, каждый раз тянут нас в обратную сторону, или заставляют стоять на месте. Именно из-за боязни мы не можем выйти из зоны комфорта, о которой так много говорят различные коучи, психологи и просто умные люди. Именно из-за страха, мы зависим от чужого мнения. И именно из-за него мы не можем принять решение.

И первое, что вам необходимо сделать в любой сфере вашей жизни – это избавиться от страхов.

И вот, что я предлагаю вам сделать:

1. Напишите все ваши страхи на листке бумаги

Вы думаете я шучу? Нет. Возьмите листок бумаги и напишите все ваши страхи. Абсолютно все. Будь то, боязнь пауков, или боязнь осуждения.

А теперь взгляните на них и спросите себя: действительно ли это так страшно? Какова вероятность что это может случиться именно с вами? Что может последовать за тем, что произойдет после – действительно ли стоит бояться последствий? Сложно ли перестать этого бояться? Стоит ли?

Проанализируйте все, выписанные вами, страхи. Подумайте над каждым, задайте те вопросы, которые вас больше всего волнуют по отношению к той или иной «фобии».

«И что теперь?» – спросите вы меня. Вычеканите их. Просто возьмите зачеркайте ручкой те самые, что не являются существенными. И забудьте о их существовании раз и навсегда.

2. Найдите причину их появления

У вас еще остались пункты в списке? Тогда, давайте разбираться с ними.

Постройте последовательную цепочку в прошлое, посредством наводящих вопросов.

Спросите себя: что вам в детстве говорили родители, бабушки, дедушки, или даже сверстники, что смогло бы поспособствовать появлению той или иной боязни? Как вам преподнесли информацию? Почему вам это говорили? Сравнивали ли вас с кем-либо? Упрекали ли?

Доберитесь до истины его появления, дабы обрести понимание его возникновения.

А теперь постройте цепочку в будущее: что произойдет, если этого страха не будет? Каким вы станете человеком? Что вы сможете сделать и какие двери вам откроются? Сможете ли вы увидеть мир с другой стороны? Сможете ли вы добиться той жизни, о которой давно мечтаете?

Погуляйте между прошлым и будущим, и сделайте выбор: остаться с кандалами, привязанными цепями к вашим ногам, или удивиться тому, что замка, который мы сами и придумали, на них вовсе и не было.

3. Забудьте, что говорили вам в детстве

Если вы действительно выполнили ту работу, которую я предлагала выполнить выше, то вы знаете истинную причину появления ваших страхов.

Но, как бы то ни было, тебе придется забыть о них. Придется вычеркнуть эти фразы родителей, насмешки сверстников, или упреки учительницы в школе, и чего бы там не было, из своей жизни раз и навсегда.

Вы знаете ответ на ваш вопрос. И вы однозначно нашли истинную причину вашего главного барьера – страха. Но они остались в прошлом, если, конечно, вы сделали выбор в пользу своего будущего.

Именно поэтому не стоит к нему возвращаться, не стоит таить злость и обиду на того, кто когда-то в вас это заложил. Они были таким же заложниками, как и вы. Постарайтесь понять их и, одновременно, отпустить. Вам не будет ни горячо, ни холодно оттого, что вы будете засорять себе мозг лишними воспоминаниями.

4. Прими свое первое решение

Настало время вашего первого и важного решения – избавление от страхов.

Вы можете вернуться к этому через год, или два, или даже три, и, мягко говоря, пожалеть о том, что вы раньше не приняли решения побороть свой страх и сходить впервые в жизни в парк, во время сумерек, насладиться пением августовских кузнечиков и свежим приятным воздухом ели. Или прокатиться впервые в жизни на карусели, увидеть ваш родной город с другого ракурса и восхитится его просторами. Или надеть то самое платье на вечеринку и стать самой сногшибательной дамой этого вечера. Или взять кредит, открыть дело своей мечты и поистине наслаждаться, работая в собственной дизайн-студии. Или взять и записать первое видео на свой канал и стать популярным блоггером.

Я могу перечислять это вечно. Но суть останется таковой – примите решение сейчас, дабы не возвращаться к этому через года.

Да, да! Прямо сейчас. И никакие отговорки я не принимаю.

Забудьте о том, чего вы боялись. Представьте, что вы новый человек, который сам строит свою жизнь без этих чертовски зудящих ребра страхов.

«Я выбрал жизнь без страхов, и они больше не движут мной – и это мое первое решение»

Глава 2. Ты слышал, что он сказал про мой нос?

«Мне наплевать, что вы обо мне думаете.

Я о вас не думаю вообще.»

©Коко Шанель

Когда я училась в школе, надо мной часто смеялись и подшучивали из-за лишнего веса. Мне казалось, что я самая толстая в мире девчонка (хотя таковым это не являлось).

Примерно за год до выпускного я привела себя в хорошую форму, посредством правильного питания и занятиями спортом. И, мотивацией для меня стали не насмешки сверстников, а результаты школьного медицинского обследования.

Конечно, я стала чувствовать себя потрясающе не потому, что я была в теле мечты большинства девчонок-сверстниц, а потому, что я была здорова и полна жизненных сил.

Вернусь, пожалуй, к своим внутренним ощущениям – я чувствовала себя уверенной и привлекательной, моей улыбке на лице не было придела, а все дела казались легкими в выполнении. Даже предстоящие экзамены не вызывали ни малейшего стресса. В общем, я была счастлива и ни разу не закомплексована, как это случается у большинства подростков.

Но, спустя два года, после окончания школы – все это растворилось, как будто и не существовавши ранее.

Черт дернул эту девчонку пошутить надо мной в новом модном бутике нашего города. «У тебя слишком жирные ноги!» – выпалила она, как только я решила примерить трендовую юбочку горчичного цвета.

И знаете что? Я не пошла в примерочную, и не похвасталась ей своим спортивным телом в этой хорошо облегающей юбке. Я повесила ее на место и вышла вон из магазина.

Девочек я дождалась на улице. А потом, в тайне от всех, побежала в магазин медикаментов и набрала кучу всяких препаратов, провоцирующих ускорение обмена веществ, подавление голода и прочая чепуха.

Сумасшедшая... Кто бы мог подумать, что глупая шутка может свести меня с ума и довести до лежачего состояния.

Да, да. Именно так. Через полгода голодания и употребления всяческих таблеток, я просто-напросто слегла с больными почками и высоченной температурой. Не говоря уж о том, что от меня остались кожа, да кости.

Эта история не о похудении, не о достижении поставленной цели, и не об упрямстве. Эта история о том, к каким последствиям может привести зависимость от чужого мнения.

Я, честно, не знаю из каких побуждений она сказала ту фразу – из зависти, презрения, невозможности купить эту чертову юбку, а, может быть, это, действительно, была просто шутка. Но факт остается фактом – ее не спрашиваемое мнение привело к достаточно плачевным последствиям.

Я могу рассказать множество историй, когда я подверглась мнению окружающих, но именно об этой я вспоминаю, когда мне задают подобный вопрос.

Зависимость от мнения – это еще один барьер, который мешает нам двигаться вперед. И если постоянно идти на поводу у тех, кто пытается управлять вашей жизнью – можно просто потерять себя и, мягко говоря, свихнуться. Не говоря уже о плачевных последствиях.

И знаете, что я вам скажу?

Забейте.

Забейте на те слова, которые несут вам извне. Эти слова – пустой звук. Те люди, которые пытаются вставить свою копеечку в вашу жизнь – элементарно не могут состояться в своей, или их раздражает оттого, что вы лучше их, или они завидуют наличию в вашей жизни целей, идей и мечт. Причин может быть тысячи, но не ваша забота в этом копаться.

Поймите очень важную вещь – такие люди будут встречаться в вашей жизни постоянно. От них никуда не убежишь. Поэтому не стоит тратить время на вылетевшее птичку из их рта.

Но, что делать, если это близкий вам человек? Мама или папа, бабушка или дедушка, брат или сестра?

Анализируйте: есть ли смысл в их словах? Или это очередной предостережение? Или это наставление на истинный путь и помощь в начинаниях? Поставьте все «за» и «против» и сделайте выбор в сторону адекватной критики.

Кстати, о критике. Если вы слышите в свой адрес адекватное суждение (которое вы, конечно, хотели бы услышать или попросили сами его озвучить) – то будьте добры принять его таковым, какое вам его преподносят. Вы можете с ним не согласиться, но выслушать придется.

Вернемся к пустому звуку:

1. Анализируйте кто и что вам говорит

Действительно ли мнение этого человека так важно в вашей жизни? Почему вы приняли его слишком близко к сердцу и стоит ли оно того?

Анализ – всему голова, скажу я вам. Необходимо всегда фильтровать информацию, поступающую извне. Это как перебирать бумаги на столе – одни ты выбрасываешь, и они не мешают тебе работать, другие ты аккуратно складываешь в стопку и наслаждаешься порядком на рабочем месте.

И если это мнение – лишний мусор, то в топку его без угрызения совести.

2. Спрашивайте мнение, если хотите услышать критику или суждение

Если вы спрашиваете у своего соседа: «Как думаешь, какую машину мне стоит купить УАЗ «Патриот» или Mercedes «Benz – G класса»?» – а он в ответ вам расскажет о плюсах и минусах той и другой и посоветует тот вариант, который вы точно не рассматриваете из-за

ценовой разницы – то не спрашивайте об этом других. Если вы наперед сделали выбор, зачем спрашивать кого-либо еще в надежде услышать одобрение принятого вами решения?

Сколько людей – столько и мнений, помните об этом.

Критика может быть любой – положительной, отрицательной, нейтральной или из ряда вон выходящий. Факт того, что она вас интересуется, предполагает, что вы ее заведомо принимаете.

Если вы спросили – значит вы хотели услышать. И не стоит принимать громкие возгласы негативно в отношении вашего нового платья, или на счет вашего произведения искусства, или оценки вашей рабочей деятельности. Это было ваше желание услышать критику – принимайте ее такой, какой ее преподнесли.

3. Перестаньте бояться, что вас осудят

Мы покупаем ту машину, которую всю давно советовал купить брат. Мы одеваем то платье или костюм, который мелькает на обложках журнала. Мы красим стены в трендовые оттенки. Мы не говорим правду из страха обиды на вас, а потом прячемся с куском торта под одеялом в своей комнате и, скрипя зубами, ненавидим того или иного человека. Мы делаем много чего, что заставляет нас бояться осуждения.

Вот тут-то и стоит понять, что большинство людей интересуется своей жизнью, а не вашей. Им, откровенно говоря, плевать, в чем вы сегодня вышли на работу, на какой машине вы ездите на дачу и какого цвета стены у вас дома.

Как и вам, собственно. Часто ли вы обращаете внимание на идущего мимо человека и замечаете на нем часы от Gucci? Нет. А все потому, что вам неинтересно. Так же как им.

Единственная причина, по которой им все же интересно – это, как я уже и сказала, недовольство собственной жизнью.

4. Не осуждайте и сами

Раньше осуждение я считала своим пороком. Я могла докопаться до мелочей в интерьере, во внешнем виде, в одежде и так далее. Но со временем поняла, что проблема не в людях, которые меня окружают, а в том, кто есть я.

Весь этот поток осуждения в адрес кого-либо – это собственная несостоятельность. Как и в случае наоборот. И с этим не поспоришь.

Поэтому, прежде чем кого-то осудить, упрекнуть, подколоть, задеть и все другие составляющие – посмотрите на себя и скажите, что в вашей жизни не так и кем вы являетесь.

3. Принимайте решение самостоятельно

Спросить мнения, посоветоваться, получить критику в свой адрес – это одно. А вот принять решение – это то, что стоит только за вами.

Не перекладывайте ответственность за свои решения на кого-то другого, принимайте их сами. Никто не изменит вашу жизнь, кроме вас самих, как бы вы не просили советов от друзей за банкой пива или подружек, во время похода в СПА.

Вы существуете в первую очередь сами у себя, и только вы сами способны сделать выбор в принятии того или иного решения.

«Я не зависю от чужого мнения и принимаю решения самостоятельно – и это мое второе решение»

Глава 3. Никаких отговорок!

«Оправдания – это ложь, которую вы говорите самим себе. Прекратите хныкать, жаловаться и вести себя как дети. Оправдания делают человека бедным.»

© Роберт Кийосаки

Когда я была маленькой, на любую мамину просьбу, касающуюся уборки дома или помощи бабушке на огороде, я моментально начинала придумывать себе другие занятия, лишь бы не делать то, чего я не хочу.

– Даша, прибери свои вещи – говорила мама настойчивым тоном.

–Мама, я еще не доделала уроки! – кричала я в ответ и старалась как можно дольше растягивать удовольствие рисования сердечек и ромбиков на полях тетради.

А как-то раз я вообще заявила, что ни на шаг не приближусь к огороду, потому что там ползает различная живность и она мне кажется чертовски омерзительной. Поэтому, кроме поливки огурцов и сбора ягод – я ничем не занималась весь летний период.

К слову, сегодня я подумываю построить свой дом и организовать на нем круглогодичную теплицу с автоматической системой полива и постоянного поступления ультрафиолетового света. И меня ничуть не пугает вся эти рысканья в земле и все остальные составляющие. Но об этом позже.

Тогда я не знала, и, наверное, даже не понимала, что в какой-либо работе не существует «хочу» или «не хочу».

Построив свой дом ради сознания комфортных условий собственной жизни – будьте готовы убирать снег зимой и все лето косить газон. Если этого не делать, как минимум, зимой придется рыть нору ко входу, а летом пробираться через джунгли бурьяна и сухостоя.

Открыв свой бизнес по пошиву одежды, невозможно не проглаживать детали перед сшиванием, как бы не хотелось этим заниматься. В противном случае, швы готового изделия не будут выглядеть аккуратно и, возможно, оно потеряет свою предполагаемую форму.

То же самое происходит во время принятия любых решений. Как ни крути, но придется быть готовым к тому, что в какой-то момент появится деятельность, которую не очень-то и хочется выполнять и тратить на нее свои силы и время. Но, знаете, придумывать отговорки и оправдания будет слишком по-детски, а детям не свойственно принимать самостоятельные решения – за них это делают родители или опекуны. И это понятно – до определенного возраста у ребенка не до конца сформированы некоторые процессы нервной системы, и, более того, дети чаще подвержены психологическим кризисам.

Так, вот вам вопрос – готовы ли вы отдать свою жизнь кому-то «под ключ», будучи взрослым человеком? Думаю, что мало кому понравится жить так, как хотят другие, делать то, о чем мечтают другие, ставить те цели, которые ставят другие. Ну, если только это не слабаки, которые удобно устроились и ничего не желают делать для достижения жизни своей мечты.

Все оправдания, которые мы придумываем в той или иной ситуации, являются проявлением нежелания.

Проще придумать причину, чем сказать о том, что вы просто не хотите этого делать. Но, подумайте сами, какой смысл обманывать людей вокруг и самого себя, генерируя оправдания своего бездействия и ничегонеделания.

Давайте по порядку. Мы уже выяснили, что людям вокруг вас по большей части все равно почему вы чего-то не сделали. Но, если вы сами начинаете оправдываться и болтать о том, что вы не смогли попасть в тренажерный зал, потому что упал метеорит на землю и перекрыл вам дорогу, или вы не привели себя в форму к лету, потому что были очень заняты, или не начали вести свой бизнес, потому что кто-то там не составил вам бизнес-план – то люди, смотрящие на вашу болтовню, просто-напросто сочтут ее за ложь или пропустят мимо ушей. Никому не интересно почему вы не добились поставленной цели. Цель была только вашей и только вы выбирали каким образом к ней идти.

И тут мы встаем на путь самообмана. Когда вы понимаете, что людям не нужны ваши оправдания, вы начинаете оправдываться перед самим собой. Для чего и какой в этом смысл?

Чтобы пожалеть себя? Чтобы выглядеть лучше в собственных глазах? Чтобы как-то оправдать очередное поражение?

Давайте посмотрим на это трезвым взглядом. Оттого, что мы придумаем очередную отговорку – мы не станем лучше, не приблизимся к своей цели, не получим результат и даже не сможем принять решение. Оправдание – это ложь, а на лжи далеко не уедешь.

И вот следующие правила, которые я предлагаю вам выполнять:

1. Перестаньте себя жалеть

Оттого, что вы будете прибывать в состоянии капризного ребенка, которому не хватает внимание мамы, пока она расчесывает себе волосы – ничего не изменится.

Жалость, как чувство само по себе довольно скверное, но жалость к себе, куда хуже. Именно жалость становится создателем самообмана.

«Я не пошла в спортзал, потому что сегодня на улице идет дождь... Я очень устала, у меня так много дел, что и не сосчитать. Какая же я бедная и несчастная, что не могу позволить себе даже в зал сегодня пойти...»

Пойду съем тот кусок масляного торта, который я купила после работы, чтобы вечером расслабиться».

Вот это поворот! А наша героиня не такая уж и уставшая, раз забежала в магазин и купила торт, зато так нажалела себя, что действительно хочется посочувствовать ее невероятно тяжелой работе в бухгалтерии. И, самое интересно, так это то, что она поставила на кон свое здоровье. Переживала она за свою усталость (равно – стресс для организма), решила не идти в спортзал, чтобы не перенапрягаться, и шлифанула куском масляного торта, который может стать причиной развития диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта и еще какой-нибудь гадости.

Жалость – это, своего рода та же ложь, с каждым разом все больше и больше затягивающая в пучину безделья.

2. Будьте честны

Часто ли вы замечали людей, которые придумывали причину своего бездействия или, наоборот, действия негативного характера, и свято в это верили?

На первый взгляд их невозможно убедить в существовании какого-либо факта – это равноценно тому, что сказать зависимому от алкоголя, что он алкоголик, а в ответ получить длинный монолог о том, что он вовсе таковым не является, а просто-напросто любит весело провести время и расслабиться. Подумаешь, через день по бутылочке виски... П-ф... Какой же он алкоголик?

И он придумает еще миллион причин, ежели признается в том, что ему действительно требуется помощь.

Мир наполнен безграничным количеством источников информации, способов развлечься и расслабиться. Так, почему бы не перестать обманывать себя и трезво принять тот или иной факт?

Самообман – это невероятная иллюзия, похожая на болото или зыбучие пески, из которых довольно-таки сложно выбраться. Иллюзия – искажённое восприятие реальности, а если вы действительно хотите научиться принимать решения и добиваться скорейшего результата, то придется научиться трезво смотреть на мир вокруг и внутри себя.

Будьте честны с собой, анализируйте свое поведение, действия, качества, и учитесь видеть недостатки и достоинства. Оценивайте себя и свои действия так, как оценили бы действия напротив стоящего человека, и постоянно задавайте себе вопросы, требующие исключительно честного ответа.

3. Примите решение честно

Я буду много говорить о том, как стоит принимать решения, чтобы добиться успеха и наконец-то изменить свою жизнь – и вам стоит это осознать именно сейчас. Я не написала об этом ранее, только по одной причине – вы не были готовы. Простите, но это так.

И, знаете, в этом есть особый логический ход. Страхи движут нашими решениями, мнение влияет на них, а оправдания заставляют их никогда не быть принятыми, как минимум потому, что мы не честны с самими собой.

Работайте со страхами, избавляйтесь от чертовой зависимости от суждений извне и не лгите себе. Оценивайте обстановку вокруг честным взглядом и только тогда принимайте решение.

«Я честен с собой и миром вокруг меня – и это мое третье решение»

Глава 4. Самое омерзительное чувство на свете

«Твои поступки – не грех, а блуждание. Даже не блуждание. Просто путь, по которому тебе пришлось идти, был путем во мраке. А теперь ты вновь обрел самого себя.»

© Эрих Мария Ремарк

Я помню, как пару лет назад я боялась сказать лишнее слово, окружающим меня людям. И, знаете, это был не страх осуждения или потока негатива в мой адрес. Тогда это была дикая боязнь ощутить в очередной раз это омерзительное чувство вины.

Я не говорю о совести. Вовсе нет. Ведь это способность человека отвечать, формулировать и осознанно следовать своим нравственным инстинктам соответствующим образом. Она чиста и невинна, в сравнении с чувством вины.

У меня была отличная подруга, с которой мы дружили со времен студенческой жизни. После моего «красивого» ухода из педагогического колледжа, мы стали реже видеться, а потом и вовсе разъехались в разные города и периодически вели переписку.

Однажды мы встретились, чтобы повспоминать жизнь в колледже и посмеяться над стандартными студенческими историями, и, знаете, наша дружба восстала из пепла. Немного погодя мы начали жить в одном городе и на одной улице – теперь мы виделись гораздо чаще, чем мы себе это представляли. Чтобы было понятно – каждый день, каждые выходные, всю неделю – так прошел месяц, а потом второй.

И, в какой-то момент, когда она заскочила ко мне в очередной раз после работы на чашечку кофе, я поняла, что мне нужно отдохнуть и побыть наедине с собой. Мне не хотелось ни о чем болтать и что-то рассказывать, как минимум потому, что нечего было. Единственное, о чем мы могли тогда поболтать, так только о том, как мужики иногда себя некрасиво ведут по отношению к своим женам или обсудить какие-то трешовые ситуации из нашего любимого телешоу.

Да, конечно, в этом нет ничего плохого и даже очень хорошо, когда люди общаются и могут провести время вместе, а теплыми летними вечерами посидеть на балконе и похихикать под звуки сверчков. Я искренне ценю эти моменты за то, что они были и их было действительно много. Но и не допущу того, чтобы меня оскорбляли, после того как говорили о вечной дружбе.

Однажды она мне заявила интересный факт... «Мне симпатичен твой муж» – сказала она непринужденно. И, знаете, я люблю правду и искренность, но именно в этот момент я поняла, насколько близко я подпустила ее в свою личную жизнь и нарушила границы.

Как вы думаете, что я сделала?

НИ-ЧЕ-ГО!

Я не стала на нее орать, топтать ногами в попытке обвинить ее в том, что она собралась увести у меня мужа. Я не стала бить тарелки и плакать. Я даже не ушла, хлопнув дверью. Я промолчала, и спустя небольшой промежуток времени спросила лишь: «Почему?». И мы продолжили дружески беседовать.

Чтобы вы четче представили ситуацию, я даже виду не падала, что в моей груди сейчас горит пламя, а сердце бешено колотится. Но именно тогда я приняла решение прекратить общение или свести его к минимуму.

Только вот загвоздка – я не знала, как сказать ей об этом, не знала, как правильно преподнести ей свои слова, несмотря на то что она вот так вот правдиво высказалась в мой адрес.

«Почему?» – спросите вы. Все предельно просто – я боялась в очередной раз почувствовать вину за то, что я ее могу чем-то обидеть. Да и к тому же я уже ощущала это противное

жжение под ребрами, означающее приступ противного чувства, за то, что собственноручно позволила нарушить свои личные границы. Глупо, но факт.

После этой ситуации, я стала меньше общаться, куда-то ее звать и приглашать на кофе. Сегодня мы не общаемся совсем, но далеко не из-за этой ситуации. В другой раз я все-таки сказала ей правду, и она меня обвинила во лжи.

«Ну, тогда прощай!» – подумала тогда я и отпустила этот момент из своей жизни навсегда.

Урок таков – НИКОГДА и НИКОМУ не позволяйте нарушать ваши личные границы. Будь то муж, жена, брат, сват, отец или мать. Ваша жизнь только ваша! Это как ваш личный шкафчик с нижним бельем – только вы можете в нем ползать и выбирать какие трусы сегодня надеть, а не ваш сват, который зашел на чашечку чая.

Чувство вины, часто, возникает от страха быть непонятым, осужденным и, возможно, брошенным. На самом деле, можно перечислить сотни страхов, за счет которых мы его испытываем. Его могут порождать даже сами люди, находящиеся рядом, дабы не остаться виноватым в той или иной ситуации, или для того, чтобы получить желаемое от вас. Они могут давить на жалость и заставлять вас почувствовать себя виноватым.

Так вот знайте – такие люди токсичны. Определенно. Они не принесут в вашу жизнь никаких положительных эмоций, чувств или событий. Единственное на что они способны – качать из тебя энергию и жизненные ресурсы. А ты, в свою очередь, топишь себя чувством «угрызения совести»

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.