

анна осипова

14 шагов безусловной  
любви... к себе ♡



16+

Анна Осипова

**14 шагов безусловной любви к себе**

«Автор»

2021

**Осипова А.**

14 шагов безусловной любви к себе / А. Осипова — «Автор»,  
2021

ISBN 978-5-532-94517-3

Какая она — безусловная любовь? Анна Осипова раскрывает переломы своей жизни... откровенно. Автор делится способами, которые помогли ей не просто изменить жизнь, а избавиться от навязчивой депрессии и нежелания жить. «Меня поймут только те, кто и сам находится (или побывал) в такой ситуации. Постоянная тревога, панические атаки и тотальное непонимание себя и мира. Но я знаю — это лишь путь к безусловной любви... к себе».

ISBN 978-5-532-94517-3

© Осипова А., 2021

© Автор, 2021

# Содержание

Глава 1. Знакомство	7
Глава 2. Чувство безысходности	8
Глава 3. Навязчивые страхи: откуда они берутся	10
Глава 4. Отказаться от страха	11
Ведение дневника	12
Аффирмации	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Анна Осипова

## 14 шагов безусловной любви к себе

### Введение

Согласитесь, весна – прекрасное время года! Но только не для человека на грани депрессии. Это я про себя. Всё тело сковывает страх, который живет на физическом уровне. Даже чувствуется, как кишки трясутся, а мозг отказывается работать.

Я всегда могла назвать себя человеком позитивным, но что случилось той весной? Почему вдруг жизнерадостная красавица превратилась в депрессивное чудовище?

Давайте проведём разбор сфер жизни и найдём причину!

### Отношения

Я встречалась с хорошим парнем. Он не абьюзер, не женоненавистник. В отношениях всё было стабильно.

Значит, проблемы на личном фронте отпадают.

### Работа

Тут тоже ничего сверхъестественного: удалёнка. Писала статьи, старалась уложиться в дедлайны – ничего особенного, как у всех.

Выходит, что и работа тут ни при чём.

### Семья

Отношения с родителями на обычном уровне: иногда понимание, иногда недопонимание. Травмы по этому поводу у меня тоже не было.

Так что же могло довести до такого состояния, что хотелось сбежать на другой конец света, не видеть никого и ничего, только бы избавиться от внутреннего напряжения?

В действительности ответ крайне прост, даже в какой-то степени ужасен.

Это я сама.

Да, именно я завела себя в жуткие дебри, наполненные страхом и тревогой, и окружающие меня люди тут ни при чём. Если вы оказались в такой же ситуации, каждый ваш день проходит в мучениях, и вы не можете найти виновников, то эта книга для вас. Я уверена, что она попала к вам в руки не просто так. Возможно, вы жаждете познать свои чувства и разобраться их, как старое барахло? Или начать новую жизнь, свободную от тревожных мыслей и навязчивых страхов?

Моя точка А – это первые признаки психического расстройства. Точка Б – *желание* всё изменить. Я начала перекраивать свои будни; пересматривать прошлое, как видеоролики; искать настоящую цель существования; читать книгу за книгой. Наконец, я оказалась в точке «здесь и сейчас», когда прошла путь от запутавшейся девчонки к осознанной девушке и, простите за банальность, стала другим человеком.

В точке Б я понимала, что мне *необходима помощь* психолога, но не могла себе позволить консультации (сейчас считаю это дешёвой отмазкой, ведь я могла выделить на это деньги, но не стала). В точке «здесь и сейчас» я всё-таки записалась на приём к специалисту. Встреча была настолько тёплой, что я даже расстроилась: почему не сделала этого раньше?

На первой консультации я излила душу, поделилась мыслями, которые меня когда-то тревожили. Она (психолог) предложила провести анализ моего подсознания, и я согласилась. Назначили вторую встречу.

Помню, как я вышла на улицу после консультации и нутром почувствовала, как от моего живота отвалился кусок чего-то тяжёлого. Я даже испугалась и приложила руки к животу: а вдруг правда что-то потеряла?

Когда я пришла на следующую консультацию и рассказала об этом психологу, она с улыбкой пояснила: страх живёт в животе. Оказалось, после первого откровенного разговора от живота «отвалились» остатки моего страха. Да, так совпало, что последние пару лет меня мучил синдром раздражённого кишечника. А это точно совпадение?

На второй консультации психолог провела со мной глубокий анализ и подвела итог: работать не с чем.

Можете представить себе такой поворот?

Она сказала, что я сама проделала колоссальную работу над собой, благодаря чему избавилась от тревожности, поборола страхи и стала счастливым человеком. «Складывается ощущение, что внутри тебя – солнце. Ты как будто светишься изнутри, излучаешь спокойствие и радость. Очень сильная энергетика!» – её слова до сих пор звучат в моей голове.

Через два месяца после этого разговора мне сделали операцию. Я пережила страшные муки восстановления, в жизни вновь появился страх. Страх боли, слабости, беспомощности и отчаяния. Пришлось заново встретиться с депрессией, посетить психолога и признаться себе в расстройстве пищевого поведения (РПП). Я была не в ладах с собой. Перепады настроения и регулярные боли привели к тому, что я перестала видеть свет в конце тоннеля.

На консультации психолог просто не узнала меня: что стало с тем лучезарным человеком, который был у неё несколько месяцев назад? Я сидела в кресле и плакала, не могла остановить слёзы. Мне было в себе всё противно: и эта нелюбовь к себе и к миру, и тело, в котором я живу, и путающиеся мысли, и полное отсутствие желаний. И психолог снова сказала, что мне никто не нужен: я могу размотать этот клубок из апатии, депрессии и недовольства сама. Пришлось поверить.

И во второй раз я справилась со своими загонами. А для чего тогда психолог? Я отвечу так, как понимаю сама:

Честно рассказать обо всём, что волнует.

Чистосердечное признание оказывает положительное воздействие на психику.

Главное – можно услышать свои мысли и удивиться: почему так смешно и глупо звучит твоя главная проблема.

Знаете, я согласна со словами, что внутри меня есть солнце. Иначе как бы я своими силами справилась с двумя тяжёлыми всплесками депрессии? Но, поверьте, путь из точки А в точку «здесь и сейчас» был сложным. Работать над собой гораздо труднее, чем поучать других и раздавать советы. Но какая отдача! Я вижу, как меняюсь сама, как меняется мир вокруг меня, и это даёт ещё больше сил и энергии.

Вы тоже сможете преодолеть свои страхи, тревоги, апатию и даже депрессию, потому что я искренне верю: солнечный свет есть в каждом живом существе. Вы держите эту книгу в руках и тем самым уже делаете первый шаг на пути к самоисцелению, нужно только идти дальше. Сейчас важно освободиться от прошлого, перебрать каждую полку в подсознании, чтобы стать новым человеком, любить себя и все проявления жизни.

## Глава 1. Знакомство

Никогда не думала, что писать первую главу так сложно. Понимаю, сколько всего нужно рассказать... Думаю, к концу этой книги мы станем хорошими друзьями и будем ставить друг другу лайки. Что-то я забегаю далеко вперёд, давайте сначала познакомимся.

Меня зовут Аня, и у меня множество ролей, миллион желаний и несколько глобальных целей на ближайшую жизнь. Знаю, у вас они тоже есть, даже если пока что вы не догадываетесь об этом.

А если вы ещё не поняли, что я была в полной ж...., то я расскажу вам одну историю – историю первого шага к борьбе с депрессией и осознанию масштабов своих проблем.

Знаете, ещё год назад мне было сложно познакомиться с собой. Не подумайте, что я несу какую-то дичь, просто в одной психологической статье увидела такое упражнение: подойди к зеркалу и познакомься с собой. Конечно, первая моя мысль была: «Бред». Но я всё же решила попробовать.

Подхожу к зеркалу, вижу своё отражение и говорю: «Меня зовут...». И, представьте, слова застряли где-то в груди, на глазах выступили слёзы, стало как-то не по себе. Я могла сказать какое угодно имя в тот момент: Саша, Маша, Даша, Петя – но только не Аня. Тогда это меня по-настоящему встревожило. Я быстро оделась и вышла на улицу, добрела до любимого места, где редко встречались прохожие, и шёпотом произнесла:

«Меня зовут Аня. Это моё имя».

Слёзы так и хлынули из глаз, началась настоящая истерика. В то время я плакала довольно часто, особенно на улице. Убегала из дома, чтобы не шокировать близких, но лила слёзы тихо и незаметно. А тут – разразилась рыданиями! Факт, что я действительно не могу произнести своё имя, поверг меня в шок.

Чтобы успокоиться, я решила зайти в магазин, отвлечься. На обратном пути предприняла ещё одну попытку познакомиться с собой. Теперь я начала издали: вспомнила, что означает моё имя, какую силу оно несёт, почему меня так назвали. Дома я подошла к зеркалу: «Меня зовут Анна. Это моё имя». Мне понадобилось два часа и катушка бумажных полотенчиков, чтобы произносить эти слова без слёз, хоть и дрожащим голосом.

Думаю, теперь вы понимаете, насколько серьёзными были мои проблемы с принятием себя.

Эта книга = мои откровения + инсайты + рабочие практики и формулы, которые я вывела за эти 18 месяцев. Вы научитесь принимать себя, жить со своими загонами и даже стремиться к чему-то новому. Я дам вам всё, что знаю сама, как подруга, а не как психолог.

## Глава 2. Чувство безысходности

Как часто мы думаем, что наступил конец света? Когда теряем деньги, расстаёмся со второй половинкой, не успеваем к дедлайну на работе, готовимся к увольнению, заболеваем. Причин – вагон и маленькая тележка! Но проходит время: неделя, месяц, год... Мы оборачиваемся назад и видим, что никакого конца света не было, жизнь продолжается. И, внимание (!), смеёмся над своими проблемами!

Чувство безысходности поглощает, развивается, увеличивается, как снежный ком, который несётся с горы. Но это лишь иллюзия в твоей голове, больная фантазия, которую надо подлечить. Страх безысходности – один из самых опасных, потому что блокирует логическое, адекватное мышление, зато повышает тревожность. Но есть и интересный факт: сам человек развивает и подпитывает это чувство.

Я уверена, вам встречались люди, которые бросаются в проблемы, как в озеро, и всегда переплывают его. Они с энтузиазмом гребут на другой берег, не обращая внимания на тот трэш, который творится вокруг. И всегда справляются с трудностями.

А что делают другие?



жалуются всем, кто может посочувствовать;



откладывают проблемы на потом;



залипают в социальных сетях;



плачут;



впадают в отчаяние и понимают безысходность своего положения.

Но, согласитесь, напряжённые вопросы возникают ежедневно. Никуда от них не скрошешься, ведь по сути жизнь и состоит из проблем. Если сложности приводят тебя в состояние безысходности раз за разом, то вырабатывается автоматическая реакция:

проблема – безысходность – тревожность.

Если ты всё же берёшь себя в руки и побеждаешь страхи – это спасательный круг для нервной системы. Но если не делаешь ничего и перекладываешь ответственность на других – это медленное убийство нервов. Но так или иначе, состояние беспокойства – скользкая дорожка. Поэтому предлагаю тебе идти другой тропой, тропой спокойного рассуждения.

Да, первый эффективный метод в изменении своего восприятия – это рассуждение. Можно задать себе несколько простых и, я бы сказала, базовых вопросов «Трёх Что»:

Что хорошего мне даёт беспокойство?

Что плохого мне даёт беспокойство?

Что самого страшного может случиться из-за этой проблемы?

Например, я не успеваю закончить работу в срок и начинаю беспокоиться, задаю себе вопросы:

Что хорошего мне даёт беспокойство? Ответ очевиден: ничего. Пользы от него никакой.

Что плохого мне даёт беспокойство? Нервы на пределе, не могу сконцентрироваться на работе, давит тревога.

Что самого страшного может случиться из-за этой проблемы? Меня уволят.

Минуточку, ну и что? Найду другую работу, да ещё и поспокойнее, чем эта. В конце концов, я всегда могу устроиться в магазин недалеко от дома или осуществить давнюю мечту открыть свой интернет-бизнес.

Возможно, звучит слишком просто, но... зачем усложнять?

### Глава 3. Навязчивые страхи: откуда они берутся

Я убеждена, что все страхи мы производим сами: когда смотрим триллеры и ужасы, читаем убивающую психику литературу, слушаем жуткие истории и случайно натываемся на извращённые ролики в социальных сетях.

Все эти картинки и слова порождают в психике искажённое восприятие мира. В результате мы боимся отпускать детей на прогулки, путешествовать в одиночестве, спать без света, прислушиваться к внутреннему голосу, водить автомобиль. Навязчивые страхи не дают уснуть, потому что в голову лезут мысли, от которых холод идёт по телу.

Страхи вызывают напряжение, скованность, болезненность. Они *кажутся* реальными, но со временем таковыми и становятся.

Однажды мне захотелось посмотреть сериал «Большая маленькая ложь». Слишком положительными были отзывы. На деле же оказалось, что картина вызвала во мне страх быть униженной, закомплексованной, брошенной. А через 4-5 серий я была уверена, что моя жизнь такая же невыносимая, как у героинь сериала.

Как ни крути, а в людях заложено отождествлять себя с кем-то. Поэтому так много книг написано о правильном окружении. Если ты хочешь быть специалистом в какой-то области, общайся с профессионалами, перенимай опыт, меняй ход своих мыслей. Если хочешь часто путешествовать и фрилансить, знакомься с заядлыми туристами и путешественниками.

Поэтому для меня первым шагом на пути к здоровому мышлению и восприятию мира является отказ от любых сцен насилия: и в кино, и в печати, и в социальных сетях, и в жизни. Я хочу быть адекватным и счастливым человеком, свободным от страхов и тревожных расстройств, поэтому окружаю себя такими людьми, вхожу в нужный мне социум.

Я часто слышу от взрослых и подростков, что они страдают социофобией. При этом боязнь общества у них началась не с детства, а в сознательном возрасте. А почему? Я думаю, вы сами можете поразмышлять на эту тему и сделать соответствующие выводы.

## Глава 4. Отказаться от страха

Просто взять – и не бояться сможет далеко не каждый. На то страхи и называются навязчивыми, что они преследуют, догоняют и настигают вне зависимости от твоего желания.

Так как же с ними бороться? Стоит ли начинать войну?

Я рассуждаю так: войны приводят к насилию, значит нет смысла порождать вражду внутри себя. Психика и так подорвана, смысл жизни практически потерян, целей нет.

Гораздо эффективнее идти через принятие и понимание страхов. Например, моим самым большим страхом было моральное и физическое насилие. Я очень долго отгоняла от себя навязчивые мысли, пока это не привело меня к тревожному расстройству и депрессии. Кажется бы, чего мне бояться? Но, повторюсь, страхи придумываем, порождаем мы сами, доводим себя, истязаем этими паршивыми мыслями.

Чтобы справиться со страхом насилия, мне понадобились месяцы активной работы со своим сознанием и подсознанием. Мне помогли наладить психику эти инструменты:

- ведение дневника;
- аффирмации;
- благодарность;
- нестандартные медитации;
- методы визуализации;
- книги;
- планирование дня;
- хобби/работа;
- учёба;
- забота о себе, своём теле;
- ответственность;
- спорт;
- работа с намерением;
- сон.

Остановимся на каждом из этих пунктов подробнее.

## Ведение дневника

Этот инструмент описан в сотнях книг по саморазвитию, психологии, исцелению... Личный дневник способен оказать колоссальную поддержку в радости, горе и даже отсутствии каких-либо событий.

Как правило, впервые взять в руки дневник и начать писать что-то – задача не из лёгких. В голове роится ворох мыслей:

«С чего начать?»

«Что за глупости – вести дневник?!»

«Бред»

«Почему я?»

«Ну ладно, напишу каляки-маляки»

Подобные мысли указывают лишь на то, что в голове творится хаос, и с ним надо кончать.

Если отбросить все эти глупости, сделать вдох-выдох, взять ручку и тетрадь, то идеи придут быстро. Что же можно записать в дневнике?

Самое лёгкая и распространённая тема для первых страниц дневника – как прошёл день. Можно описать обычные рутинные дела или то, что очень запомнилось. А может быть, произошло что-то, о чём не стоит никому рассказывать, но очень хотелось бы? Так это шанс излить душу!

Если идти глубже, можно рассказать о том, что тревожит, вызывает беспокойство, пугает и вгоняет в отчаяние. Не обязательно строить логическую цепочку рассуждений или избегать нецензурных выражений – достаточно просто писать, ведь на то он и личный дневник, чтобы никто его не читал.

Мозговой штурм, или фрирайтинг, поможет излить душу и даже найти пути решения проблемы. Для этого достаточно перенести на бумагу все-все мысли на волнующую тему. Надо писать быстро, не раздумывая, как будто кто-то вы работаете прибором для считывания мыслей. Затем задаться вопросом, как исправить эту ситуацию, решить проблему. И снова вынести на бумагу появившиеся мысли. В результате дневник станет инструментом, который находит корень проблемы и мгновенно обнаруживает её решение.

Ещё одна важная и непростая тема для дневника – это ошибки и события прошлого. Можно мысленно отправиться на пять, десять, двадцать лет назад и восстановить хронологию событий, а ещё лучше – вспомнить свои чувства и эмоции в тот момент. Возможно, это гнев, обида или разочарование, которое не даёт реализоваться сегодня и с радостью планировать будущее. Не надо бояться ворошить прошлое – важно *отпустить* его.

## **Аффирмации**

Луиза Хей, Лиз Бурбо и многие другие известные писательницы и писатели говорили читателям об аффирмациях ещё несколько десятилетий назад. Но, как ни странно, я часто сталкиваюсь с теми, кто впервые слышит это слово.

## **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.