

ЗДОРОВЫЙ

ИНСТРУКЦИЯ
К
ЖИЗНИ

Лиза Мока

ψ

Лиза Мока
Здоровый ПОХ.
Инструкция к жизни
Серия «#МастерБлога»

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67914002
Здоровый ПОХ. Инструкция к жизни: АСТ; М; 2022
ISBN 978-5-17-148732-4

Аннотация

«Здоровый пох» – это умение выбирать лучшее для себя и жить легко и счастливо. Это возможность быть свободным от внешних обстоятельств и чужих сценариев, умение уделять внимание важному и не тратить свои силы на второстепенное. Это способ ощутить себя в безопасности и избавиться от тревоги и страха. Это искусство получать и отдавать, осознавая свои истинные ценности и свои права. Программа «Здоровый ПОХ» – это путь, пройдя который, вы познакомитесь с самим собой и осознаете свои истинные ценности, отбросите лишнее и сможете постичь важнейшие законы жизни. Эта книга – о любви и семье, о мечтах и их осуществлении, о выборе и ответственности, о помощи и благодарности – о том, что волнует каждого из нас.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие. Как родился «Здоровый пох»?	5
1. «Здоровый пох». О чем это?	10
2. Свобода. Выбирайте лучшее для себя!	14
3. Ответственность. Опирайтесь на себя!	24
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Лиза Мока

Здоровый ПОХ.

Инструкция к жизни

© Мокаяева Е., 2022

© Соколова М., фото на обложке, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *

Предисловие. Как родился «Здоровый пох»?

Меньше всего мне хотелось бы, чтобы для кого-то содержание этой книги было обесценено ее названием, ведь с самого начала это была игра, в которую я предложила сыграть моим читателям.

Как-то я написала в своем блоге пост о том, как много внимания мы уделяем тому, что на самом деле не касается нас лично, и сколько времени теряем, чтобы обслуживать задачи, которые не предназначены для нас, упуская свою настоящую жизнь. О том, как важно правильно расставить приоритеты и понять, что здесь – для нас, а что – не наша история. И заканчивался мой пост словами: «Для всего остального есть здоровый пох». После этой публикации мои подписчики решили, что мне нужно сделать курс под названием «Здоровый пох», потому что мой образ жизни демонстрирует, что я живу очень легко, при этом у меня все получается (спойлер – не все, но я действительно живу просто и счастливо).

Здоровый пох – это образ жизни, в котором ты точно знаешь, что действительно для тебя важно, а для чего есть то самое здоровое безразличие.

И вот это умение проявлять здоровое безразличие к тому,

что от тебя не зависит, здоровое отношение к стоящим перед тобой задачам, а также умение видеть радость в происходящем — действительно то, чем наполнена моя жизнь.

Есть разница, встать к ребенку ночью и переживать о том, что не выспались, или встать к ребенку ночью и кормить его грудью, чтобы утешить.

Есть разница, на чем концентрироваться — на проблемах, которые мы создаем своими же мыслями, или на том, что мы делаем для улучшения своей жизни, что меняет ее и наше состояние?

Я прошла длинный этап кризиса в работе и личной жизни, следом за которым произошли большие перемены, а главным выводом стало понимание, что **в человеке уже есть все для того, чтобы жить**, а то, чем наполнена эта жизнь, зависит только от него.

Знать, что все зависит от самого себя, — просто. Но действительно **выбирать себя** и опираться только на свои ценности не всегда получается, потому что наши ценности зачастую размыты. Всегда есть соблазн назначить кого-то другого виновным в собственных неудачах, но на самом деле все в своей жизни ты определяешь сам. И успех, и неудачу — все зависит от того, как мы сами оцениваем собственную жизнь и на что сами смотрим в ней.

Итак, мой курс «Здоровый пох» был создан. Первым заданием на определение собственных ценностей и степени зависимости от мнения других стал выбор тарифа. Так началась

терапия, которую не пройдут читатели книги, но о которой я все-таки хочу рассказать. Я предложила своим подписчикам выбрать программу курса по одному из трех тарифов.

НИ X

- У вас нет ничего.
 - Вы не готовы отдать много.
 - Нет доверия автору.
- 888 рублей.

ПО X

- Вы готовы к участию.
 - Не собираетесь отдавать много.
 - Не уверены, что это надо.
- 1888 рублей.

ДО X

- У вас есть деньги.
 - Вы хотите отдать автору по максимуму, потому что уважаете чужой труд.
- 5555 рублей.

В чем был подвох с выбором тарифа? На самом деле программа курса во всех трех случаях была одинаковой. Эта небольшая провокация была нужна для того, чтобы заставить людей задуматься о том, исходя из чего они принимают

свои решения, и повернуть их лицом к самим себе.

Естественно, такие тарифы вызвали масштабное сопротивление участников, но в этом и была задача терапии ценной: каждый день мы реагируем на провокации, поддаемся на манипуляции, забывая о своей собственной реальности, в которой на самом деле важно понимать, что каждый в своем выборе должен опираться только на себя. И стоит ответить себе честно, оцениваешь ли ты свою реальность без оглядки на чужое мнение или тебе важнее, что думают о ней другие и соответствует ли она представлению этих других об успехе?

Должен ли человек обращать внимание на то, что думают о его жизни другие? Должен ли человек принимать решения, поддаваясь на провокации?

НЕТ.

Есть я и моя реальность, есть мой выбор, мои желания, мои успехи и умения, и каждый может выбирать, опираясь только на свои ощущения.

Уйти от привычных сценариев, которые руководят выбором, – значит узнать себя. Это долгий и тернистый путь. И в этой книге я хочу дать каждому возможность познакомиться с самим собой и пройти этот путь вместе с вами.

Вместе мы:

- сможем обрести опору в самом себе и делать лучший для себя выбор;
- научимся понимать язык своего тела и выстраивать гра-

ницы, защищающие ваш мир от посягательств извне;

- обречем ощущение внутренней безопасности и поймем, что стоит наших тревог и волнений, а что – нет;
- подумаем над своими жизненными ценностями;
- определим свое место в мире, всегда помня о важности баланса между «брать» и «давать».

Мы вместе с вами пройдем по этому пути, открывая в себе новое, отбрасывая лишнее, постигая законы жизни и возвращая себе свои права.

1. «Здоровый пох». О чем это?

О том, как часто мы тратим усилия и время, когда, расставляя приоритеты в своих задачах, опираемся не на ценное для себя, а на стыд перед другими, на страх будущего или прошлого, на вину или обиду.

Уже на этапе оплаты я создала атмосферу сомнений. Почему меня обесценивают – если у меня есть только 888 #, это значит, я не хочу и не имею ничего?

А что если я знаю свою реальность, понимаю ее, и мне не важно, как это оценивает другой человек?

Здоровый пох – это не когда я заплачу больше только из-за того, что стыдно платить меньше, и не имеет значения, могу ли я себе это позволить.

Это когда мне все равно, что подумают другие, ведь прямо сейчас у меня есть только такая сумма, и я воспользуюсь этим условием, чтобы что-то поменять. Не стану же я обижаться или стыдиться, что у меня какой-то определенный цвет волос или глаз.

Есть факт – реальность, и я могу выбрать из своей реальности, а не из такого привычного уже стыда или вины.

А что если у меня есть больше денег? И я могу заплатить, но мне страшно, ведь там может не оказаться ничего полезного для меня, и тогда я потеряю сумму большую, чем дру-

гие.

Здоровое отношение к себе – это еще и способность понимать, что если у меня есть большее – значит я уже смог, значит я уже имею и не должен бояться, я уже смог иметь больше, зачем бояться терять?

Все равно должно быть на страх потерять, а не на то, сколько я плачу.

Что если я заплатил среднюю цену – потому что могу заплатить и потому что понимаю – это чей-то труд, но зачем платить еще больше?

Когда есть выбор отдать не так много, зачем отдавать больше?

Но нет ли в этом обиды на то, что кто имеет – с того больше спрашивают?

Что если я скажу, что на обиду должно быть все равно, потому что если хочешь лучшего, надо научиться сначала и отдавать лучшее. Как я могу быть лучше, если экономлю при выборе?

На этапе оплаты каждый смог увидеть, где он прыгает выше своей головы, пытаясь казаться большим, чем он есть. И где выбирает меньшее, хотя хочет лучшего для себя и стремится к этому.

Все, что участники почувствовали на этом этапе оплаты, и есть проявление их привычного сценария:

- брать больше, чем могу унести;
- бояться отпустить свое привычное, чтобы взять для себя

что-то.

Каждый день мы выбираем для себя не желаемое, не честное по отношению к себе и другим, а удобное или навязанное кем-то!

Так, чтобы и не стыдно, и не выделяться, или наоборот – чтобы показаться лучше, чем есть.

Не выделяйся – оплати среднее, не унижайся – оплати больше, не поддавайся обману – возьми дешевле, ведь это то же самое... то же самое? Да, но в два раза дешевле...

Где здесь выбор, который соответствует желанию и реальности? Есть ли он в вашей жизни?

Или каждый день вы двигаетесь, опираясь на чужие ожидания, оценки или страх?

Больше того, я ничего не могу вам пообещать при оплате книги или программы, все обещания при покупке любого курса или книги – не более чем рекламный ход.

Потому что гарантированно получить нужное для себя можно только самостоятельно, используя помощь или знания, но – самостоятельно.

Я могу дать вам информацию, но вы не услышите моих слов, и, так бывает, я могу дать упражнение, но вы не выполните его – и это ваше полное право. Я могу утверждать, а вы не поверите, могу придумать – и вы примите за правду.

Все относительно, и каждый увидит то, на что смотрит, услышит то, о чем думает, возьмет столько, сколько сможет унести, оценит так, как оценивает себя.

Так надо ли обращать внимание на то, что думают другие?

Все мы наполнены чем-то, что делает нас такими, какие мы есть, и с помощью этой книги я хочу дать вам возможность почувствовать и узнать, чем наполнены вы, что вы можете использовать для себя. А на что давно пора перестать обращать внимание.

Единственное, что можно с уверенностью утверждать, так это то, что мы с вами пересеклись в одном времени для того, чтобы я писала, а вы читали или нет.

И пусть каждый, кто прикоснулся к этой книге, обретет уверенность в своем выборе и сможет сделать его по желанию и во благо.

Что сегодня желаешь ты для себя?

2. Свобода. Выбирайте лучшее для себя!

Читайте каждый день по одной главе этой книги, чтобы не спеша смаковать что-то новое, не перегружая себя информацией, просто для вдохновения начинать день с новой главы, дополняя все то, что уже знаешь о себе, тем, что прочитал.

Чтобы научиться раз и навсегда делать выбор для себя, надо как минимум познакомиться с собой.

Кто я?

Каждый мечтает себя найти, раскрыть, реализовать... только есть маленький нюанс – вы уже есть, и важнее узнать себя, ценнее наполняться новым.

Научитесь чувствовать себя.

Замечать себя каждый день, не подчиняясь обстоятельствам или оценкам, а выбирая по ощущениям лучшее для себя. Замечать свои потребности, замечать свои желания, замечать свои состояния, чтобы выбирать честно.

Возможно, вы уже научились что-то терпеть, потому что думаете, что для вас нет другой дороги, а может быть, вы четко понимаете, куда идете, и просто хотите научиться замечать больше на своем пути. Возможно, вы устали и ищите, как пойти проще, чем по выбранной вами дороге, все это совершенно не важно, потому что ценность каждого в том,

что есть у него уже сейчас!

Каждый прекрасно понимает, чего он действительно хочет, просто достаточно быть искренним, не искать оправданий, не избегать страха, а разрешить себе видеть то, что мешает желать.

И ценно не перестать хотеть, потому что «вдруг это не для меня» или может быть слишком сложно, ценно перестать думать, что что-то здесь не для меня... и совершенно не важно, по какой причине вы могли бы так подумать.

А может быть, вы уверены, что возможно все, просто достаточно ждать и верить, делать и замечать свои успехи.

Не имеет значения, как относитесь вы к своим желаниям. Ведь все, что с вами сейчас происходит, – уже и есть вы.

Но для того, чтобы научиться выбирать, совершенно необходимо на что-то опираться.

Опора дает уверенность – я смогу, потому что именно тогда не страшно ошибаться. Если я опираюсь на себя – то какая мне разница, ошибка то, что я делаю, или нет? Ведь и оцениваю все происходящее со мной тоже я.

Допустим, вы решили учить другой язык: прежде чем вы сможете на нем заговорить, вам понадобится основа, на которую будут уже, как бусины, собираться слова. Грамматическая основа.

Построить **свою основу** вам и поможет эта книга.

Вам может это казаться неважным, и это нормально. По-

тому что каждый вправе начать набирать бусины прежде, чем поймет, для какой они основы!

Я не знаю, как это будет происходить у вас, но совершенно точно: каждый ваш шаг приближает вас к состоянию удовлетворения и уверенности, к состоянию ощущения полноты жизни и счастья.

Если мы говорим об основе, нам очень важно обсудить несколько факторов, которые ее определяют.

- Понимание своей ответственности (своих границ).
- Понимание своего достоинства (каковы мои ценности).
- Следование своим принципам, которые подтверждают мое достоинство (когда я знаю, что для меня подходит, а что нет).
- Чувствование своего тела и доверие ему.

И если мы говорим об основе, то хорошо понимать, что она представляет собой для вас. И мы не будем составлять список принципов или определять границы, мы сначала поиграем с волшебством. Потому что я знаю, как вы устали читать, писать, смотреть и думать, поэтому начните чувствовать и видеть, ведь это и есть то важное, что точно работает и что каждый из нас умеет.

Все время, пока вы будете читать, попробуйте не *обдумывать*, а *чувствовать* прочитанное, *чувствовать* себя в потоке слов, чтобы определить по ощущениям, что здесь для вас!

Вам не надо ничего специального, чтобы почувствовать

себя, узнать и увидеть.

Сейчас я попрошу вас сделать глубокий вдох, на пике вдоха задержите дыхание и на выдохе просто расслабьте свое тело.

Вам не надо погружаться в какое-то особенное состояние, вы уже в особенном состоянии, где начинается путь к своей основе, но сейчас вы все еще находитесь в ясном сознании, просто вы расслаблены, и вам достаточно представить, что все ваши обязательства, долги, страхи и сомнения сейчас переходят в мои руки. Все ваши заботы о детях, проблемы с супругами, кастрюли и документы, отношения, ссоры, обиды, все, что вас тревожит, я временно беру на себя. Я обязательно потом вам все верну, можете просто расслабиться и представить, как я подставляю руки, чтобы поддержать все то, что вы давно несете на себе, и прямо сейчас вы полностью свободны, потому что я рядом, и я крепко держу все нужное вам. Я сейчас полностью взяла всю ответственность за ваши задачи на себя, вы сейчас совершенно точно свободны, и эту вашу свободу вы как-то чувствуете, возможно, очень четко в определенной части тела, возможно так, как будто это ощущение свободы захватило вас целиком. Сейчас это все совершенно не важно, как бы вы ни чувствовали – это правильно. Это ощущение может быть приятным или интересным, может быть непростым, потому что вы давно не чувствовали себя свободным и не обремененным проблемами. Не оценивайте ощущение свободы, просто почувствуйте и разрешите

себе погрузиться в него полностью.

Какая она – ваша свобода, когда вы точно знаете, что все ваши задачи кто-то уже контролирует, какая эта свобода, когда вы точно знаете, что все уже решено и без вас, какая ваша свобода, в которой не надо торопиться, решать, переживать, держать все под контролем? Как вам без этого груза?

Наблюдайте за своими ощущениями.

А теперь я попрошу вас представить то, что вы чувствуете. Какой у этого состояния образ?

Вы можете представить, будто достаете из тела это ощущение свободы и размещаете перед собой.

Это может быть что угодно или кто угодно, это может как-то называться или не иметь определенного названия, а может быть это слово или это состояние ассоциируется с чем-то, кроме привычных образов.

Посмотрите, какая она – ваша свобода?

Рассмотрите ее, покрутите или представьте, как обходите ее вокруг, что вам нравится и что хотелось бы поменять, чтобы почувствовать удовлетворение. Разрешите себе поиграть с этим образом, сделать его таким, чтобы он нравился. Может – добавить цвет, может – придать форму, а может – просто наслаждаться его красотой. Фантазируйте, вы свободны.

Это и есть вы в состоянии свободы.

Это вы без привычных вам обязательств, без привычной вам ответственности – просто вы.

Доведите этот образ до совершенства, в мире бессозна-

тельного и воображения возможно все. Можете менять то, что не нравится, и наполнять тем, что приятно, разрешите себе все, что сейчас хотите, и запомните этот образ, рассматривая его. Искренне поблагодарите и просто отпустите, представьте, как он растворяется в пространстве. И как только он растворится, к вам придет решение, с которым вы сможете сохранять ощущение свободы в любое время, когда только вы пожелаете!

И если образ растворился, вернитесь в реальность – вы просто читаете сейчас книгу.

Сегодня вы с вашим образом обязательно встретитесь!

Да-да, где-то совершенно неожиданно вы обязательно увидите этот образ. Потому что вы есть, вам не надо себя искать.

Я возвращаю вам все, что временно взяла под свой контроль, чтобы вы почувствовали свободу, и вы можете ощутить сейчас, как меняется ваше состояние с возвращением всех ваших обязанностей.

И уже сегодня что-то для вас изменится, потому что каждый из вас хорошо понял, что из того, что я вернула назад, особенно сильно не хочется забирать.

Я забирала у вас все. Но, когда вы получили назад ваши задачи, больше всего вас огорчило что-то одно. Что это?

Сегодня вас ждет интересный день! Во-первых, вы неожиданно где-то встретитесь с образом своей свободы. Во-вторых, попробуйте записать от руки на листке, что именно вам

не нравится в том, что я вернула вам. Что именно удерживает вас в состоянии напряжения?

Может быть, это работа, воспитание детей, может быть, это уборка.

Просто запишите на память, потому что после того, как вам встретится сегодня ваш образ, придет и решение, как абсолютно безопасно для вас изменить к лучшему то, что так не хочется оставлять в прежнем виде.

У каждого есть решение, как поменять то, что уже не хочешь удерживать в своей жизни, но иногда нам необходимо почувствовать и увидеть какой-то стимул для действия. Пусть этим стимулом станет образ вашей свободы, который случайным волшебным образом встретится вам сегодня.

P. S.

Многие из вас, представляя свою свободу, возможно, почувствовали себя прекрасно, а возможно, и нет.

Для многих из нас отсутствие забот означает потерю себя, ведь если нет забот, кто я тогда? И в этой простой практике можно много узнать о себе! Не только по тем ощущениям, что пришли, а и по тем реакциям, которые последовали после.

Ведь кто-то увидел образ, встретил его, а кто-то нет.

И здесь тоже могут проявляться привычные сценарии: кто-то прочитал и пошел дальше, а кто-то почувствовал, что отличается от других тем, что не рассмотрел образ (ведь он

должен был быть, думает человек, который привык соответствовать), или тем, что не встретил его, и уже начал искать ответы – почему я? А кто-то был напуган осознанием того, что в отсутствии задач и проблем его самого как будто и нет вовсе.

Вот этот поиск отличий, недостатков, поиск причин, по которым «у меня не так, как у других, не так, как должно быть», всего лишь говорит о том, что меня для себя недостаточно, я хочу больше, вижу больше у других, я зависим от других. Было предложено увидеть образ, почувствовать свободу, было сказано: встретишь образ – решится задача, а у кого-то ни ощущений, ни образа, ни решений. Плохо ли это? Отнюдь.

Мы все так устроены, нам было бы проще знать, что у других все так же, тогда с этим можно жить. Например, если у всех денег одинаково, то сразу легко – я не хуже и не лучше. Если я не чувствую, как другие, – это значит, что я хуже? Или наоборот – это уникально?

Приведу пример. У меня есть приемный сын, его жизнь очень сложная, но он не сломался, он проживает все с таким достоинством, сохраняя свою суть, как будто его чувства не такие, как у других. Однажды мы решили всей семьей постоять на гвоздях – мне подарили на день рождения специальные доски. Вся семья стояла с опорой, и он один отпустил руки и просто стоял на гвоздях. И ни у кого не было сомнений, что это его специфика – не чувствовать так, как

мы, но минус это или его способность адаптироваться к прожитому? Это прекрасное качество, которое позволило ему сохранить достоинство в сложных обстоятельствах.

Всегда легче проживать свою историю, если знаешь, что она – как у других, что у всех так, но в этом общем одинаковом легче только до тех пор, пока общее не становится препятствием к желаемому.

Тогда начинается собственная внутренняя революция и зарождается протест, которые отнимают силы, потому что разрушают привычное, а не создают.

Когда мы не хотим «как у всех», или, наоборот, стремимся к общему, смотря что мы выбираем за ориентир, мы начинаем бороться со своей реальностью, которая нас не устраивает. Но борьба разрушает, в ней нет созидания, только сопротивление, которое отнимает силы, а ведь их можно использовать на создание своей реальности.

Сегодня просто подумайте, как вам хочется – как у всех, сложно и против всех, или для себя?

Для самого себя, так, как у меня получается.

И тогда, возможно, вы вспомните, что я написала выше: «после того как вам встретится сегодня ваш образ, придет и решение, как абсолютно безопасно для вас изменить к лучшему то, что так не хочется оставлять в прежнем виде». А значит, необязательно его видеть и встречать.

И тогда, возможно, страх отсутствия проблем станет всего лишь точкой отсчета нового, где Я и моя жизнь являются

главными ценностями.

Все мысли не так важны, как понимание того, что я имею отличия от других, и это подтверждает то, что я есть!

3. Ответственность. Опирайтесь на себя!

Я уже написала, что опора на себя играет важную роль в том, что вы выбираете и о чем вы так много беспокоитесь. Как это относится к теме данной книги? Все очень просто.

Когда мы опираемся на себя и свои ценности – мы можем расставить приоритеты, мы понимаем, что для нас действительно важно. Когда мы опираемся на стыд, гнев, обиду или страх, мы расставляем приоритеты не в свою пользу.

Для того чтобы честно выбирать себя, совершенно необходимо понимать, за что я отвечаю, а что не является моей задачей.

Каждый день мы совершаем маленькие или большие выборы, съесть или не съесть, идти или не идти, делать или не делать, и каждый день мы что-то чувствуем, прежде чем сделать выбор.

Что является главной причиной моего выбора?

Страх

- быть хуже?
- быть нелюбимым?
- быть непринятым?

Может быть, стыд?

Как я могу не соответствовать ожиданиям?

Что подумают, если я сделаю иначе?

Как потом смотреть людям в глаза и объяснять?

А может быть, вина? Я и так уже ошибался, нельзя еще раз...

Или за выбор отвечает обида?

Сделаю назло, сделаю вопреки...

Каждый из нас наполнен разными сценариями, которыми пользоваться так удобно, ведь я выжил, опираясь на знакомые мне ощущения, а значит, все сделанное – правильно!

На всякий случай я пойду той же дорогой, как и вчера, она понятна и уже безопасна.

Возможно, мама всегда ходила именно так, а папа как-то взаимодействовал с прохожими на этой дороге, разве надо что-то менять? Но ведь не исключено, что есть путь красивее, интереснее, короче и проще.

Смотри, мама, я, как и ты, кричу на своих детей, чтобы они были хорошими!

Или посмотри, мама, я все делаю лучше тебя, теперь я достаточно хороша?

Все усилия только для того, чтобы мама увидела, оценила, погладила по голове...

Смотри, папа, на мои достижения, теперь я нужная?

Или смотрите, мама и папа, вы все сделали для меня, и я соответствую, я оправдала ваши вложения, я берегу, я ста-

раюсь, я не могу опустить руки, потому что вы столько сделали для меня!

Мы выбираем родителей в своих партнерах, в своей работе, в своих друзьях и продолжаем идти их дорогой даже к своим детям. Мы ищем опору в родителях, мы стремимся их простить, принять, любить.

Когда мы опираемся на взаимоотношения с родителями, мы не выбираем, а только соответствуем или сопротивляемся. Чтобы искренне полюбить родителей и найти опору в своих собственных ценностях, надо научиться родителей терять.

В страхе потерять маму, папу, своего значимого взрослого, мы повторяем их путь.

Иногда даже после смерти родителей дети продолжают оправдывать их ожидания, выбирая не себя, а вину перед родителем, вину за то, что я живу и, возможно, что-то не сделал, чтобы продолжали жить они.

Мы ищем свою вину там, где мама или папа просто не приняли свое решение, мы ищем свою вину там, где мама и папа отказались от выбора, мы возвращаем долги за свою жизнь, чтобы сделать счастливыми тех, кто на самом деле уже счастлив, только по-своему.

Мы не можем просто жить по-другому, потому что это либо стыдно, либо страшно, а то и просто очень обидно за них.

И забывая о том, что моя жизнь, так же как и их, имеет срок, я все равно не спешу сделать что-то иное, потому что

это так ценно – принадлежать общему целому, семье, даже если ее нет, даже если и не хочешь этого, просто потому, что страшно потерять эту общность и начать все решать самостоятельно.

Каждый день наш внутренний компас настроен на то, чтобы доказать родителям, что я – их! Вместо того чтобы написать свою историю, мы держимся истории родных, но ведь это они однажды приняли свое взрослое решение быть вместе и продолжаться, не договариваясь ни о чем взамен. Они дали нам жизнь, опираясь на себя.

И это их решение не обязывает возвращать долг, не обязывает соответствовать, не вынуждает отказываться и сопротивляться.

Каждый из нас появился у родителей, чтобы просто жить, независимо от того, что ожидали они от появления ребенка.

И, возвращаясь к сегодняшней теме – кто и за что отвечает, важно поговорить вот о чем.

За ожидания отвечает тот, кто ждет.

За действие – тот, кто делает.

За чувства – тот, кто чувствует.

Я несу ответственность за свои слова, но я не несу ответственность за то, как кто-то понимает эти слова.

Я несу ответственность за то, что я чувствую, но не я ответственна за те слова или действия других, которые вызвали эти чувства.

Когда мы четко знаем, где чей выбор и где чье решение, мы разделяем ответственность! И не несем на себе чужие задачи или сценарии.

«Ну, это понятно, – скажете вы, – но как же это сделать?»

Вы не поняли.

Наоборот, надо НЕ ДЕЛАТЬ.

Надо не оправдываться за свой выбор, потому что чувства других по отношению к вам – их ответственность.

Надо не делать то, чего от вас ждут, потому что ожидания других – их ответственность.

И в коммуникации достаточно ориентироваться на свои ощущения, а не додумывать ощущения других людей.

Как часто мы, еще не совершив действие, уже думаем, как почувствуют себя другие. Мы не только не делаем, мы еще и думаем за других.

Но когда мы опираемся на СВОИ ощущения, мы знаем, чего хотим и как правильно для нас.

Когда мы не ищем одобрения наших действий у окружающих, мы и не чувствуем вины или обиды, мы несем ответственность только за то, к чему нас самих привели наши действия. И ответственность не в том, как мы оцениваем результат, оценивать можно, опираясь на разные критерии, ответственность в том, как мы проживаем результат своего выбора. Насколько мне хорошо от того, что я выбираю, – это и есть то, за что я отвечаю.

терять (то, чего вы так боитесь, выбирая СЕБЯ) – не

равно отказаться или лишиться, терять – равно знать, что без привычного тоже можно выжить.

Многие думают, что, отказываясь от выбора родителей, окружения, мы заканчиваем взаимоотношения, но это совсем не так, заканчиваются они тогда, когда становится невозможно дышать от обязательств внутри взаимоотношений. А научиться жить без кого бы то ни было – равно научиться опираться на себя, при этом оставаясь вместе, взаимодополняя, обмениваясь, уважая свободный выбор каждого.

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.