

АННА КИРЬЯНОВА

более 1 500 000 подписчиков в соцсетях

Белое  
и черное

МУДРЫЕ ИСТОРИИ О ТОМ,  
ЧТО ЗА ЧЕРНОЙ ПОЛОСОЙ  
ВСЕГДА СЛЕДУЕТ БЕЛАЯ



Вкус мяты  
ДУШЕВНЫЕ  
КНИГИ ДЛЯ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ



БОМБОРА

Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей

Анна Кирьянова

**Белое и черное. Мудрые  
истории о том, что за черной  
полосой всегда следует белая**

«ЭКСМО»

2022

УДК 821.161.1-32:159.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44+88.5

**Кириянова А. В.**

Белое и черное. Мудрые истории о том, что за черной полосой всегда следует белая / А. В. Кириянова — «Эксмо»,  
2022 — (Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей)

ISBN 978-5-04-174786-2

В непростые времена важно не забывать обращаться к свету. Избавляться от лишнего и беречь то, что дорого и любимо. В любых обстоятельствах оставаться человеком, помогать друг другу и обязательно продолжать мечтать и строить планы на будущее. Мудрые и добрые истории Анны Кирияновой позволят на время забыть о проблемах и напомнят о том, что радость можно найти даже в самых простых вещах. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 821.161.1-32:159.9  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44+88.5

ISBN 978-5-04-174786-2

© Кириянова А. В., 2022  
© Эксмо, 2022

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Одной женщине нагадали, что к ней вернется ее любовь из прошлого                       | 7  |
| Пускать в свой дом посторонних людей надо осторожно                                    | 8  |
| Знаете, даже металл устает   | 9  |
| Помните, раньше у бабушки была шкатулка с пуговицами?                                  | 10 |
| Дети помнят то, что с ними происходило в раннем детстве, до семи лет                   | 11 |
| Может быть, вы беднеете, потому что делаете то, что вам невыгодно                      | 12 |
| У вас бывало такое: вдруг родные и близкие вызовут страшное раздражение                | 13 |
| Попросить что-то и снизить риск отказа можно   | 14 |
| Мы пришли сюда из прекрасного мира   | 15 |
| Люди ждут настоящую любовь   | 16 |
| Человечность – это угощать другого   | 17 |
| Человека лучше оставить в покое! И признаки указывают на это                           | 18 |
| Чтобы понять, стоит ли с человеком вступать в отношения;                               | 19 |
| Есть вещи практичные. Прочные, немаркие, крепко сшитые                                 | 20 |
| Красивая девушка водит с собой толстую подружку —                                      | 21 |
| Если вы решитесь наконец-то и уйдете   | 23 |
| С деньгами надо аккуратно обращаться   | 24 |
| Однажды Чехов был в гостях у Станиславского  | 25 |
| Можно пережить врагов. Можно пережить друзей   | 26 |
| Больше всего сил вам дает то, что вы любите  | 27 |
| К празднику надо приготовить три подарка для трех человек                              | 28 |
| Психолог Бруно Беттельхейм попал в концлагерь  | 29 |
| Личные вещи – это немного мы сами  | 30 |
| «Я решаю проблемы предка», –   | 31 |
| Если вы пойдете в лес за грибами, вы не найдете грибов в двух случаях                  | 33 |
| То хорошее, что вы делаете детям, никогда не забудется                                 | 34 |
| Из отношений ничего хорошего не выйдет, если человек не бережет наш ресурс             | 36 |
| Философ и писатель Сюзан Форвард назвала этих мужчин «мизогинами» – женоненавистниками | 37 |
| Когда смиришься с судьбой и примешь ее, даже полюбишь –                                | 38 |
| Один мальчик мечтал о велосипеде   | 39 |
| Как отличить паразита от того, кому нужна помощь?                                      | 40 |
| Когда вы поглощены работой,  | 41 |
| Психологи пишут, что женщин привлекают высокие мужчины                                 | 42 |
| Одной женщине психолог дал ценные советы   | 43 |
| Исполнение желаний многие представляют так:  | 44 |
| Сменить род занятий иногда необходимо для сохранения жизни                             | 45 |
| В чужом доме может быть светло и тепло   | 46 |
| Новый год в детстве  | 47 |
| Наш дом, квартира, в которой мы живем, – это наш маленький Космос                      | 48 |
| У одних людей стояли пышные елки под потолок!  | 50 |
| Свое счастье можно отдать другому  | 51 |

|   |    |
|---|----|
| У меня есть два позитивных человека – в самом хорошем смысле слова    | 52 |
| У Чехова в рассказе одна актриса отказалась дать денег другому актеру | 53 |
| Невыполненные обещания могут разрушить судьбу                         | 54 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                     | 55 |

**Анна Валентиновна Кирьянова**  
**Белое и черное. Мудрые истории о том, что**  
**за черной полосой всегда следует белая**

© Кирьянова А., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Москва 2022

## **Одной женщине нагадали, что к ней вернется ее любовь из прошлого**

И она станет счастливой. Это было так странно, что женщина почти не поверила. Тем более, сказали просто в разговоре, вроде как в шутку. Или для моральной поддержки: у нее был сложный период в жизни. Дети выросли и уехали жить в другие города. На работе склоки и платят мало.

Муж молчаливый, суровый, он занят работой с утра до вечера – строит дома людям. А лет уже столько, что заботит пенсия, а не любовь.

Старость подступает. А любви в жизни вроде и не было. Ну, такой, как в кино или в песнях. Женщина посмеялась над предсказанием, но почему-то стала думать об этом. О любви.

Был мальчик в десятом классе, Игорь. Они танцевали вальс на выпускном. И потом Игорь приходил с букетом сирени, стоял и смотрел. И за руку держал нежно. Может, это он вернется? Ну, в сети напишет или позвонит.

Или кто-то незнакомый появится? И случится роман, такой, как в книгах описывают? Она выйдет с работы, остановится машина и мужчина спросит дорогу. Какая-нибудь случайная встреча, может же такое быть?

Она стала думать о любви, – и желать ее, но с печалью и горечью, как ушедшую молодость, несбыточную мечту. И от этого ей было больно. Ей за пятьдесят, а любовь прошла мимо, понимаете? Как может вернуться то, что безвозвратно потеряно и упущено?..

Женщина стояла и смотрела в зеркало на свои морщинки. На изменившийся овал лица... Очки сняла, чтобы казаться моложе, но отражение стало расплываться – может, от того, что глаза наполнились слезами?

И тут пришел муж. Она отпрянула от зеркала и утерла глаза. Какая тебе любовь, старая доверчивая дуручка? Вот муж пришел, надо готовить ужин и насчет кредита поговорить. Надо детям помочь с жильем!

Муж подошел к жене и протянул конверт. Она открыла удивленно; там открытка с незабудками. А на открытке написано корявым почерком мужа: «Я люблю тебя моя Незабудка! Я всю жизнь тебя одну люблю и тобой дышу одной!» Без знаков препинания – но разве в них дело, если написано про любовь?

Муж вдруг крепко обнял ее и поцеловал, сильно, как в молодости бывало. И говорил шепотом, что любит. Больше жизни ее любит. Просто не умел сказать, просто эта работа, просто эта жизнь, вот это все... И не говорил давно, как он ее любит. Она одна – его звезда, его Незабудка!

Поток любви хлынул в сердце женщины. И она обнимала мужа и тоже сбивчиво говорила про любовь. И называла «своим мальчиком» огромного седого дядьку с усами, за которого когда-то вышла замуж. Сейчас она вспомнила – по любви! И эта любовь вернулась – она словно ждала в соседней комнате своего часа...

А в коридоре лежал большой букет цветов: муж стеснялся подарить. Мы это понимаем, не так ли? Почему-то говорить о любви своим часто стесняешься. Или времени нет. Или особой необходимости.

Надо жить, зарабатывать деньги и справляться с проблемами. Вот и забываем про любовь, которая терпеливо ждет в соседней комнате или в коридоре своего часа.

Пусть дождется. И пусть вернется во всей своей пышной красоте или незаметной прелести. Как голубенький цветок незабудки, через который так легко перешагнуть и не заметить. И прожить жизнь без любви – но часто нам это просто кажется. Любовь иногда совсем рядом...

## Пускать в свой дом посторонних людей надо осторожно

Это все понимают; дом – наше убежище и личное место, где мы расслабляемся, отдыхаем, живем своей жизнью...

И визиты посторонних людей мы ограничиваем. Чужой человек имеет свою собственную энергию, он мешает и тяготит, если честно сказать. А может и навредить. Даже не специально, просто трудно выносить присутствие постороннего в доме.

Но чужих людей мы иногда пускаем в дом и даже не понимаем это. А потом удивляемся последствиям: болезням, ссорам, утомлению. И ощущению, что это уже будто и не наш дом. А небезопасное и чужое место.

Так, один психолог консультировал онлайн из дома; из своей двушки он вел прием. Очень удобно, не надо тратиться на аренду офиса.

А жена и двое детей ждали, пока он закончит, потом, естественно, заходили в комнату. И собачка-малютка забегала.

Этот психолог консультировал людей, переживших плохое. Они рассказывали разные подробности, жаловались, плакали, сердились...

Сначала заболела собачка. Потом дети стали болеть и капризничать. А психолог начал ссориться с женой, плохо спать. Раздражение и тревога поселились в бывшем счастливом доме.

Все правильно. Люди оставляли свои эмоции, негативные чувства, жалобы и переживания. И атмосфера дома стала тяжелой, мрачной. А потом все проблемы клиентов тоже поселились в доме. В итоге психолог снял помещение и стал там работать. И дома все наладилось.

Мы приглашаем чужих людей в дом, когда

- работаем онлайн. И нейтральная работа не вредит, а вот присутствие начальника, токсичного коллеги, больного или опечаленного человека влияет на атмосферу нашего дома.
- Говорим о посторонних людях дома с ненужными эмоциями, сплетничаем о ком-то, обсуждаем и осуждаем. Мысленно создаем образ чужого человека и поселяем его у себя.
- Смотрим ток-шоу с «подглядыванием» в чужую жизнь. Когда бурно обсуждаются интимные детали, когда онлайн можно смотреть за личным поведением людей или обсуждать их. Мыслеобразы остаются в нашем доме. Те, за кем смотрели и кого обсуждали, теперь наши постояльцы.

Так что нечего удивляться, если дома все стало чужим, постылым и неприятным. Если исчезли уют и покой. Мы сами запустили в дом множество незнакомцев с трудной судьбой или негативными эмоциями. И начальника-самодура заодно... Теперь и он живет с нами.

Надо работать на работе. Или иметь отдельный кабинет, да хоть на лоджии его оборудовать. Но эту роскошь позволят себе не все; тогда надо отгородить пространство для работы хотя бы ширмой или шторой.

Сделать барьерчик, выгородить кусочек пространства символически. И после каждого контакта протирать место работы влажной тряпочкой – это символ уборки и омовения.

А ток-шоу, когда следят за жизнью людей онлайн и обсуждают их, – стоит ли их смотреть? Слишком сильно они влияют на атмосферу дома и постепенно выселяют нас из уютного и мирного убежища.

Так что поселить дома чужих людей можно вот так, виртуально. И эту проблему мы еще только начали встречать в жизни; еще мало кто понял ее серьезность. Но умные люди поймут. И будут осторожнее себя вести.

## Знаете, даже металл устает

Накапливаются повреждения, невидимые глазу, постепенно, под действием внешних влияний. А потом металл разрушается. Рассыпается. Совершенно неожиданно для тех, кто пользовался машиной или механизмом. Все было как обычно, а потом раз! – и сломалось.

Так накапливается моральная усталость в человеке. Мелкие ссоры, обиды, давление, непонимание, использование, холод, утраты, лишения – все это переносит человек стойко. И окружающие считают его железным, стальным! Как спокойно переносит удары судьбы и удары других людей этот человек!

На самом деле все копится и суммируется. Металл устает. И сильный человек внезапно заболевает и слабеет, рассыпается на глазах. Или выходит из отношений, которые долго ценил и поддерживал. Бросает работу, которой жил.

Моральную усталость можно распознать задолго до того, как человек сломается.

И главный признак – исчезает радость. Радость от отношений, когда в них все хорошо. Радость от достижений в работе. Даже от вознаграждения нет особой радости. Исчез моральный подъем. Все стало безразлично.

Второй признак – самопринуждение. Человеку приходится заставлять себя делать то, что раньше он делал с энтузиазмом. Он буквально понукает себя и принуждает через силу; но сил все меньше.

И третий признак – человек начинает «рассыпаться». То одно заболит, то другое. Ничего серьезного! Но восстановиться полностью не получается. И эти недомогания возникают чаще тогда, когда надо возвращаться к работе, к отношениям, которые вымотали и утомили. Даже если сам человек не признается себе в этом.

Моральная усталость может наступить даже у самых сильных людей. И для них она еще опаснее; они терпят до последнего. И в самый неожиданный момент машина останавливается или терпит крушение. Человек ломается.

Потому что люди не железные, не стальные. Даже металл устает; и устает душа человека, если ее не питать, не беречь и наносить маленькие удары и повреждения...

## **Помните, раньше у бабушки была шкатулка с пуговицами?**

Так интересно было их рассматривать и перебирать...

На самом деле должна была быть шкатулка с драгоценностями, только в те времена ларцов с жемчугами, сапфировыми перстнями и бриллиантовыми ожерельями ни у кого не было.

Люди жили скромно. А шкатулка с разными цветными и блестящими пуговицами заменяла ларец с кольцами и серьгами.

Вот самый древний символ женской энергии, женского естества – шкатулка с драгоценными украшениями. Если она есть в доме, женщина будет полна сил, здорова и весела. А если с женщиной все хорошо, то все хорошо и в доме, и у всех домочадцев.

Об этом древнем символе подсознания упоминает и Фрейд в истории исцеления девушки Доры. Она во сне увидела такую шкатулку.

Сейчас у вас наверняка есть украшения, золотые и серебряные. Или красивая бижутерия есть – для символа она вполне подойдет. И шкатулка есть; если нет – ее надо купить. И не поскупились! Чем красивее и изящнее шкатулка, тем лучше влияет символ.

На шкатулке должен быть замочек, пусть даже символический. Но лучше всего – замочек с ключиком, чтобы запирать шкатулку. Не от воров; это специальное защитное действие для сохранения женской энергии.

В этот ларец надо класть свои украшения. И очень сильной защитной энергией обладают те драгоценности, которые достались по наследству от бабушки. Это «непробиваемая» защита для вашей женской силы.

Шкатулка должна стоять в потаенном месте, вдали от посторонних глаз. Да и от глаз домашних ее лучше скрыть, просто убрать с видного места. В древности шкатулка символизировала самое интимное место женщины. А драгоценности – наполненность силой и здоровьем, а также – жертву добрым богам-покровителям.

Поэтому женщины любят украшения – это действительно питает их энергией и защищает. И подаренные украшения обладают особой силой, так считается.

Их надо обязательно класть в шкатулку, когда снимаете. Чем лучше и красивее украшения, чем более полна шкатулка, тем сильнее женская энергия, тем добрее жизнь к тем, у кого есть такая шкатулка.

Действительно, дарят украшения тем, кого любят. И покупают украшения те, у кого есть достаток. А бережное хранение приучает к рачительности и аккуратности, это спасительные привычки!

Образ бабушки обычно хороший, светлый, он связан с защитой и помощью. Так что даже с точки зрения обычной психологии шкатулка с драгоценностями полезна.

Но есть вот эта невидимая энергия женской силы, которую ощущают чувствительные люди. Она зашифрована в символе ларца с украшениями. Так что надо его иметь в доме. И постепенно наполнять, чтобы потом передать по наследству внукам, правнучкам или другим юным женщинам вашей семьи...

## **Дети помнят то, что с ними происходило в раннем детстве, до семи лет**

Потом от воспоминаний остаются только обрывки. Мозаичные кусочки. Это потому, говорят ученые, что в мозгу появляются новые структуры и начинают активно работать. И память обновляется.

Теперь ребенок связно говорит, он знает много новых слов и способен составить сложное предложение. Только рассказать о своем прошлом он уже не может; он помнит отрывки фильма и фрагменты истории.

Море, цирковые собачки, эскимо на палочке, поезд, красная пожарная машина, запах подгоревшего молока в яслях... Но и это тускнеет, становится воспоминанием о воспомина-нии.

Вот поэтому дети и не могут как следует рассказать о том, что было до рождения.

- Первый раз память они теряют, как только научатся разговаривать. Это первая потеря памяти – она происходит с появлением речи. Говорить ты теперь можешь! Но рассказать, что помнишь о том, что было до рождения, – теперь не можешь, все стерто. Или почти все.

- А потом в семь лет – это вторая потеря памяти. Теперь стираются и ранние воспомина-ния детства. Ведь в них тени тех, первых воспоминаний о прошлой жизни до рождения.

Бывают исключения, конечно. Бывает, что странные воспоминания остаются. О других событиях, людях, природе, стране или доме... Но в семь лет ребенок уже отлично знает, что рассказывать такое не надо. Надо приложить усилия и забыть.

Это правильно. Как бы мы жили, если бы помнили все прошлое? В земной жизни некогда жить прошлым, надо бороться за жизнь и добывать ресурс. Надо сосредоточиться на настоящем! И строить нынешнюю жизнь.

А мы бы не слишком за нее цеплялись и не слишком старались бы; мы бы знали, что есть иные варианты и возможности. Иные миры и иные жизни.

Но нам милосердно оставили не память, а знание и ощущение – с этой жизнью все не заканчивается. Есть иной мир, где мы жили и откуда мы пришли сюда. Значит, будет иной мир, куда мы придем после того, как эта жизнь кончится.

В глубине души мы это точно знаем. Вот это знание нам оставили. А память стерли. Чтобы мы не жили прошлым и старались изо всех сил сохранить и улучшить эту земную нынешнюю жизнь...

## **Может быть, вы беднеете, потому что делаете то, что вам невыгодно**

Выгода – хорошее слово. Но только попробуйте его произнести – на вас обрушатся с упреками и живо разьяснят, что вы плохой, корыстный и меркантильный человек. Нельзя руководствоваться выгодой!

Можно и нужно. Выгода – это польза, прибыль, прибыток. Если речь о материальных делах и ваша цель – улучшить свое положение, именно выгодой надо руководствоваться. Иначе вы начнете беднеть.

За час я пишу статью, которая приносит мне определенные деньги. И за час я провожу консультацию, которая тоже приносит деньги. Но в четыре раза меньше, предположим.

Выгоднее для меня потратить время на текст, даже если подготовка текста займет час и написание – час. Все равно это в два раза выгоднее и полезнее для меня.

Поэтому надо выбрать приоритеты. Конечно, люди будут недовольны. Им ведь нужна именно консультация! Но и компенсировать ваш убыток они не готовы. Поэтому попрекают вас стремлением к выгоде, если вы честно объясните, почему не можете их принять.

Великие и богатые люди делали то, что им было выгодно. Вот и весь секрет их богатства и успеха. Выгодно вам сидеть с подругой в кафе, выслушивать в сотый раз историю про ее молодого человека и его безобразное поведение, а потом еще и заплатить за ужин?

Или выгодно за это время научиться новому или составить резюме для поиска хорошей работы? Или хотя бы дома прибраться? Или на сайте знакомств искать сознательно и неторопливо возможного спутника жизни?

Вот и решите честно, что вам выгодно. Что полезно для вас. Иначе останетесь в бедности и в одиночестве.

Но выгода бывает и моральной. Потратить выходной день на помощь бездомным животным или деньги дать на еду голодному – материально невыгодно.

Но если вы делаете это по велению сердца, то получаете моральную выгоду. Так и написано – вам воздастся сторицей. Выгода очевидна. Вы получите ее в виде прибыли денег или в виде решения ваших проблем. Или в виде душевного покоя; а гармония в душе стоит дорого!

Если есть проблемы с деньгами и убытки, приучите себя к слову «выгода». Примите его душой. Это хорошее и правильное слово; лицемеры попрекают нас этим словом. Потому что им выгодно нас использовать. А нам это невыгодно. И надо это сказать вслух.

## **У вас бывало такое: вдруг родные и близкие вызовут страшное раздражение**

Даже злость. И эта злость перемешана с жалостью к себе, с унижительной и обидчивой жалостью; почему я все делаю, терплю, а они так плохо ко мне относятся?

Какие они мерзкие! Противные!

Вот такое состояние находит на человека; такие чувства возникают даже по отношению к ребенку. Чего он все кричит и мешает, назло мне он это делает!

Хотя ничего особенного не происходит, никто не нападает, не обижает, а злость и обида просто душат и трудно сдержаться.

Это темная сила вас посетила. Черный дух вошел в ваше сердце и побуждает ко злу и к тоске.

Потому что второй признак присутствия темной силы, как считали древние богословы, это тоска и уныние. Вдруг вы все видите в черном свете и думаете: зачем стараться, если все бесполезно? Ни в чем нет смысла, жизнь – это тягота и бесполезный бесконечный труд. Вас никто не любит, вы никому не нужны.

И третий признак – злобное наущение. Это когда вас словно кто-то подговаривает совершить плохое и неправильное, то, о чем вы потом будете жалеть; то, что может разрушить вашу жизнь.

У Венедикта Ерофеева в повести «Москва – Петушки» дьявол наущает злосчастливого героя: «Иди и напейся как следует!» Могут и иначе подговаривать: «Позвони ему и скажи все, что думаешь!», «Лучше уйти из этой жизни, все равно один конец для всех...». Вот это состояние указывает на присутствие темной силы. Одни философы-мистики считают, что это внешняя сила, дьявольские нападения. Другие, материалисты, склонны считать такие приступы темными влияниями из глубин собственного подсознания человека.

Это не так важно – откуда выползли темные духи. Главное, им противостоять. Верующего спасает молитва. А еще можно:

- немедленно поменять свою дислокацию. Выйдите на улицу, если вы дома. Покиньте свой кабинет и дойдите хоть до туалета – главное, сдвиньтесь с места. Если на улице такое произошло – зайдите в магазин и купите хоть мелочь какую-то.

- Можно себя слегка ущипнуть. Это старинный способ. Внимание перенесется на место щипка, физические ощущения вернут вас в реальный мир и возвратят здравость суждений.

- И молчите, ничего не делайте, пока нападение злой силы не прошло. Если молчать нельзя, говорите на деловые темы, контролируйте каждое слово. Самое опасное – выяснять отношения в таком состоянии.

Потом этот морок проходит. Обычно такое состояние не длится больше часа; потом вы победите и вернете способность здраво действовать и мыслить. Тепло вернется в сердце, искажение реальности пройдет, темные силы уберутся прочь. Побеждает тот, кто вовремя осознал их влияние и присутствие. И не поддался на провокацию.

## Попросить что-то и снизить риск отказа можно

Речь идет о просьбе, обращенной к тому, кто не расположен вам что-то давать. И может в ответ на просьбу рассердиться. Отношение к вам может испортиться. Ваш статус может упасть.

Как правильно что-то попросить у начальника, у того, кто облечен властью, у того, кто занимает более высокое и привилегированное положение? Как снизить риск отказа? Как избежать неприязненного отношения, если отказ все же случится?

- Первое – примите саму возможность отказа. Это вполне нормально. Могут сказать «нет». Если тот, у кого вы просите что-то, заметит вашу уверенность в том, что он должен и обязан согласиться, это вызовет раздражение.

И снизит возможность согласия. Надо сразу понимать, что человек вам не должен и исполнять вашу просьбу не обязан. Это исключительно его добрая воля.

Если отказали – что же; примите отказ. Главное, чтобы после просьбы отношения не испортились. А в этом помогут три других правила.

- Ни в коем случае не давите на жалость, если перед вами не добродушный и милосердный человек, а начальник или представитель власти, например. Или успешный бизнесмен.

Если вы начнете вызывать жалость своим рассказом о трудных обстоятельствах и отчаянии, вы жалость вызовете. На свою беду. Но давать и соглашаться человек не хочет или не может. И случится вот что: вы спровоцируете внутренний конфликт.

Жалость, которую вы вызвали, угрызания совести и чувство вины за то, что приходится отказывать, вступят в конфликт с рассудком этого человека и его личной волей.

Одна часть его личности будет говорить «нет», а другая – шептать: «Ты поступаешь плохо, ты жестокий и нехороший, раз отказываешь этому бедному просителю! Ты плохой!»

Вот этот внутренний конфликт вам не простят и потом изменят к вам отношение. Мало того, что откажут; возненавидят. Тех, кто вызывает внутренний конфликт, избегают и не любят, как напоминание о дурном поступке. Вот чего вы добьетесь попытками надавить на жалость.

- Не пытайтесь манипулировать. Вряд ли вы это отлично умеете делать. Если начнете говорить «я так много для вас сделал», «я так хорошо работаю и на себе так много тащу», «мы же с тобой в одной школе учились», «я вам в сети “лайки” ставлю» – вы погубите все дело.

Умные и успешные люди отлично распознают манипуляции. И очень злятся, если ими пытаются управлять и склонять к чему-то. Вам точно откажут, да еще и маркируют вас как хитрого выжигу, который пытается давить и манипулировать.

- Чем более внятно и коротко вы изложите просьбу, тем больше шансов получить желаемое. А если откажут – то без раздражения и негатива. И если вы отказ примете спокойно и скажете: «Я понимаю, спасибо за уделенное время и внимание!» – человек это запомнит. И в следующий раз будет склонен ответить согласием на вашу просьбу. Или как-то компенсировать вам свой отказ.

Так устроены люди. Отказ неприятен, но можно снизить его риск. А главное – не испортить отношения своей просьбой и отказом; люди не прощают тех, кто заставил их испытывать неприятные чувства или понизил самооценку. Вот и не надо этого делать.

## **Мы пришли сюда из прекрасного мира**

Он был полон любовью, теплом и светом. Вы просто забыли этот мир. И вам кажется, что было черное Небытие.

Поэтому и умирать страшно – возвращаться в Ничто, в Небытие.

Это вы просто все забыли. Психологи Бруно Беттельхейм и Виктор Франкл писали про концлагерь: когда человек попадал в невыносимые и страшные условия, он все прошлое забывал постепенно. Имена родных, свой теплый и красивый дом, сад с яблонями, свою профессию, солнечные улицы города, лица любимых, даже свое настоящее имя.

Все это исчезало постепенно, стиралось из памяти. И человека интересовали только события в бараке, размер порции, ссоры с другими заключенными, перестановки в лагерной охране... Мир его суживался и становился другим. Маленьким, страшным и понятным. Теперь надо было выживать здесь, изо всех сил выживать.

И память стирала прошлый счастливый мир. Милосердная память. Только смутные образы былого оставались иногда, но зачем они в этой реальной жизни?

Вот так исчезает память о мире, откуда мы пришли сюда. И выживаем изо всех сил, интересуясь размером пайка и перестановками в лагерной охране. Мы просто забыли.

Но тот прекрасный мир был! Я помню. И это означает, что уйдем мы тоже не в Небытие. Мы вернемся домой.

А пока надо жить здесь дальше. Побег не одобряются.

## **Люди ждут настоящую любовь**

Страстно ждут и надеются на встречу с ней.

Так один мальчик страстно и нетерпеливо ждал Деда Мороза с подарками. Мечтал, что придет Дед Мороз в красной шубе с седой бородой. И принесет мешок с подарками!

И мальчик у всех спрашивал, когда же придет Дедушка Мороз? Ну когда?

И ему обещали, что скоро! Немножко еще надо подождать! Капельку. Он обязательно придет, ты пока нарисуй рисунок для него и стишок выучи!

Мальчик рисовал и стихи учил честно. И нетерпеливо ждал, ждал изо всех сил.

А когда пришел оплаченный Дед Мороз в красной шубе, с седой бородой и с мешком подарков, мальчик завизжал от ужаса и спрятался в шкаф.

Так и просидел в шкафу от страха и стеснения. Так и не вышел к долгожданному Дедушке Морозу. Его пытались выковырять из шкафа, но не вышло. Он ни за что не выковыривался.

...Мальчики ждут любви. Да и девочки тоже. Истинной, сильной, пылкой и верной. Рисунки рисуют и стишки читают. А когда любовь на пороге, визжат от страха и прячутся в шкафу.

И так в этом шкафу сидят всю жизнь, боясь выйти и встретиться с любовью. Уж больно это незнакомое и необычное чувство, вдруг оно опасное и причинит убытки?

Единицы способны выйти навстречу любви. Вот они и получают подарки. Не за просто так, конечно; подарки надо оплатить своими жертвами. Но только смелые девочки и мальчики познают истинную любовь. И способны принять ее в своей жизни открыто и всем сердцем...

## Человечность – это угощать другого

Это первым приходит и уходит последним. Если этого нет – все, нет ничего человеческого в человеке. Это не человек уже. Некто или Нечто, даже если руками двигает и губы выговаривают слова.

У Гоголя Чичикова все угощают, вы заметили? Даже совсем неприятные, казалось бы, персонажи. Манилов угощает, Собакевич угощает ватрушками величиной с колесо, Коробочка блинками угощает. И поэтому сквозь недостатки и даже пороки просвечивает их человеческая душа. Она жива.

И Плюшкин, символ жадности и аллегория скупости, угощает заплесневелым калачом. Потому что он пока еще человек. Душа его больна, он вроде бы отвратительный такой персонаж. А сразу его жалко становится, когда он калачом угощает.

Потому как этот древний ужасный калач для Плюшкина – вещь ценная. Вкусная. Заботливо сохраненная в безумии для себя, на потом.

Угощать – это и есть «оставаться человеком». Делиться едой.

И если человек может при другом преспокойно есть, не предлагая, – с ним точно неполадок. Может, поэтому совестливые чувствительные люди стесняются есть в общественных местах; как-то странно угощать других. Но и есть на глазах в одиночку тоже странно...

Это у Чехова бедный странник ел ужасно твердую колбасу. Ножом отпиливал кусочки и жевал. Поднял глаза на благополучного соседа и важно предложил; мол, я могу вам одолжить кусочек! «Одолжить» – это от деликатности, чтобы не обидеть. «Угостить» – как-то неприлично для незнакомого человека.

И благополучный человек что-то такое ощутил в душе. Вот эту связь людей, человечность. И сблизился, подружился, проникся... И подарил свои штиблеты и брюки, потому что странник был совсем беден. Бездомный и нищий. А все равно колбасу предложил.

И пока есть этот инстинкт – угощать, все с нами в порядке. И все эти конфеты, которые мы дарим, шоколадки, – они отсюда же происходят. И званые обеды, и пиры – все отсюда. Это очень человеческое, правда? Угощать-то...

## **Человека лучше оставить в покое! И признаки указывают на это**

Еще шагок, еще звонок, еще одно сообщение, еще одна просьба или приглашение к общению, и ваши отношения кончатся. Рухнут. Или конфликт произойдет, или человек уйдет из отношений молча. Начнет вас избегать.

Можно перейти границы и не заметить этого. Если отношения ценны, надо оставить человека в покое на какое-то время. Прекратить его дергать и терзать.

Покой может вылечить отношения. Он дает отдохнуть. Восстановить энергию. Расслабиться. Набраться сил... Потом отношения могут улучшиться, восстановиться.

Мать двадцатый раз за день звонит взрослому сыну. Женщина пишет и пишет понравившемуся мужчине. Соседка заходит в очередной раз за какой-то надобностью. Доктору звонят вечером и просят совета – тоже в очередной раз. И так удивляются, когда на телефон перестают отвечать или рывкают в трубку! Или не открывают дверь. Или блокируют. Все же нормально было!

Нет. Признаки были. Вот они:

- говорите, заходите и пишете только вы. Раньше обоюдный разговор был, а теперь всегда вы инициируете общение. Вам вежливо отвечают, не более.

- Человек перестает рассказывать о своих делах. Исчезла искренность и открытость с его стороны. Он коротко и сухо рапортует, что все нормально.

- Жалуется на большое количество работы, на недостаток времени. Настойчиво это упоминает. Но его не слышат и не понимают...

- Сегует на усталость, головную боль, плохое самочувствие. Это «бегство в болезнь», попытка уклониться от контакта. Его не понимают.

- Человек общается сухо и формально. Исчезли эмоции. Он говорит и пишет очень коротко.

- Не всегда сразу отвечает. А раньше сразу отвечал! Иногда обещает перезвонить и не перезванивает. Приходится снова ему звонить.

- Выполняет ваши просьбы, отвечает на вопросы, оказывает услуги по-дружески... Но холодно принимает благодарность. Потому что отлично знает: скоро последует новая просьба и новые вопросы.

- Перестает отвечать словами на сообщения; стал отвечать смайликами и картинками. Добрыми и приятными, но формальными.

- В вашем присутствии смотрит на часы, утыкается в телефон, занимается делами... Внимания к вам все меньше и меньше...

Если дорожите отношениями – на время оставьте человека в покое! Дайте ему расслабиться, восстановить силы, обрести душевное равновесие. И подождите, когда он сам позвонит или напишет.

И вот если не позвонит и не напишет, подумайте, так ли вы ему нужны? Может, вы злоупотребляли его добротой и расположением? Может, вы давно перешли все границы? Может, он рад-радешенек, что его оставили в покое, вот до чего дело дошло?

Если своевременно оставить в покое человека, еще можно отыграть назад и все исправить. Избежать разрыва или конфликта. В покое многое восстанавливается и заживает.

И за это время можно подумать, что не так в отношениях. И научиться вовремя останавливаться, не заходя за черту. За черту, откуда нет возврата к любви и дружбе. И к уважению...

## **Чтобы понять, стоит ли с человеком вступать в отношения;**

дружить, начинать совместную работу, жить вместе, путешествовать, – посмотрите, как он злится.

Все люди иногда сердятся и злятся, если честно. И вот в этот миг непосредственной реакции открывается все, на что человек способен. И вы увидите, что ожидать, если он рассердится на вас. В отношениях бывает такое; вот и поймете меру агрессии.

Один бизнесмен вел переговоры о сотрудничестве. И предполагаемый партнер был вежлив, воспитан и сдержан. Пока официантка не пролила случайно ему кофе на костюм. Не так чтобы очень, но неприятно, конечно. Любой бы рассердился! Но этот партнер побледнел, щеки его затряслись, как бланманже, он вскочил, вращая глазами, начал дико кричать и ругаться. Угрожать и требовать компенсацию, срываясь на визг, ногами топтать... Ужасное зрелище. И бизнесмен мгновенно передумал иметь дела с этим человеком.

Или молодой человек ехал с девушкой на машине. Она была за рулем. Милая такая девушка, музыкант, поэтесса. Когда эту изящную девушку подрезал другой водитель, она разразилась нецензурной бранью.

Лицо страшно исказилось от гнева; она пустилась в погоню за невнимательным водителем, проклиная его и желая ему лютой смерти. Догнала и бросилась с кулаками, еле удалось удержать ее.

Или бывает, расскажет человек случай из своего прошлого; как его обидели или несправедливо поступили. И с такой ненавистью, злобой и мстительностью это расскажет, что страшно станет.

Или добавит: «А потом этот плохой начальник получил по заслугам! У него сын погиб и жена заболела страшной болезнью. Это ему за то, что он мне не дал отпуск в июне, а дал в апреле!»

Можно разозлиться, выругаться, если внезапно облили горячим или на дороге подрезали, – это нормально, бывает такое. Но вот утрата контроля, приступ ярости, бешенство или удивительная мстительная злопамятность покажут, как человек отреагирует, если вы его рассердите.

А в длительных отношениях рассердите когда-нибудь, так уж устроен мир. Кофе разольете или скажете не то.

Мера злости – хороший маркер. И можно избежать сближения с психопатом или просто со злым и мстительным человеком. Или с неуравновешенным типом...

## **Есть вещи практичные. Прочные, немаркие, крепко сшитые**

Вот сапоги такие нужно было купить одной женщине пятидесяти лет. Практичные вещи покупать именно нужно. Полезно и необходимо.

Старые сапоги совсем износились. И эта Лиза под Новый год получила зарплату. Очень небольшую. Она и сама небольшая такая, худенькая синеглазая женщина с морщинками-лучиками у глаз. И вот она поехала за сапогами, прочными, немаркими, без каблука, нескользкими и устойчивыми.

Сапоги дорогие. Для Лизы дорогие – она понимала, что цена средняя. Это зарплата небольшая делает сапоги дорогими. И Лиза очень ответственно стала мерить сапоги. Чтобы выбрать самые практичные, устойчивые и прочные. Без каблука.

Потому что возраст. Потому что на окраине дороги не чистят. Потому что молодость прошла и нечего выдвигаться. Эти сапоги, может, лет десять придется носить, поэтому надо практичные!

И вот она мерила сапоги. Смотрела на свои ноги, обутые в практичное и черное, с голенищем! И почему-то ей так тоскливо было эту обувь покупать. Как белые тапочки, понимаете?

Но она знала свое положение: одинокую женщину никто кормить не будет. Денег мало. На пенсии еще меньше будет. До работы надо добираться в зимней тьме по скользким ямам к восьми утра. Нужно практичное и прочное! Но почему оно такое безобразное и мрачное?

И она увидела ботиночки из тонкой замши; тоненькие изящные ботиночки на каблучке и со шнуровкой. На старинных картинах элегантные дамы выставляют ножку в таком ботиночке из-под подола длинного платья.

Тончайшая золотистая замша, совершенно непрактичная. Шнуровка – а глаза плоховато видят и спина болит. И каблучок маленький. Можно же просто примерить, для смеха, так ведь? Просто примерить!..

И в каком-то порыве Лиза взяла и купила эти непрактичные ботиночки из золотистой замши. У нее никогда такой обуви не было. Она с детства практичное покупала. И вот на старости лет взяла и купила эти бесполезные игрушечные ботиночки. На все деньги.

И стала счастливая. Посмотрела в зеркало – оттуда смотрит счастливая женщина в изящных золотых аристократических ботиночках...

Это была безумная покупка. Непрактичная. Но с нее началось счастье. Лиза шла с пакетом, в пакете – коробка, в коробке – золотые ботиночки. И глаза женщины так сияли, что все морщинки исчезли.

А навстречу по торговому центру шел одноклассник Митька. Дмитрий Яковлевич, адвокат, давно не Митька! Но он узнал Лизу – потому что лицо ее светилось и стало таким, как в десятом классе. Они со школы не виделись.

...Так они встретились заново и заново увидели друг друга. И оказалось, что они – пара. Как ботиночки в коробке; словно созданы друг для друга!..

А ботинки пригодились, и еще как! К ним купили костюм и платье. Брючки и юбку. И на регистрацию брака Лиза надела счастливые золотые ботиночки на шнуровке – это было очень красиво! И практично...

Радостные вещи в итоге оказываются практичными, вы заметили?

## **Красивая девушка водит с собой толстую подружку —**

это расхожее выражение. Чтобы на фоне такой подружки казаться еще красивее. Чтобы рядом был кто-то, не обремененный личной жизнью, всегда готовый утешить, выслушать, поддержать... Та, у кого свободного времени много, а самооценка так себе.

Толстая подружка обычно ни на что не претендует, не завидует – потому что толку-то в зависти к недостижимому. Завидуют сильнее всего те, кто нам почти равен. Вот из-за этого «почти» и завидуют.

И толстая подружка всегда восхищается новыми платьями красавицы или ее макияжем, – обычно это искреннее и добродушное восхищение.

Но оказаться в этой роли можно неожиданно для себя. Если внимательно присмотреться к отношениям с каким-то человеком, может выясниться неприятная вещь. Вы его толстая подружка, условно говоря. И он общается с вами по тем же причинам, которые выше написаны. И считает он себя гораздо выше вас...

Успешный друг может вас использовать таким образом. Или вот женщина дружила с начальницей на работе, пока не поняла, что это так себе дружба.

Начальница ее использовала как личного психотерапевта и брала на мероприятия, как бедную компаньонку, – чтобы оттенить свой успех и удобно опереться, в случае чего, на свою «подружку»...

Но есть выгода в роли «толстой подружки». Эту выгоду добрые люди не замечают, а зря. Можно ей отлично воспользоваться иногда.

Моя мама была исключительно красивой женщиной. Я на папу похожа очень, скажу по секрету. И вот мою молодую красавицу-маму одна знакомая стала настойчиво приглашать в кафе и на вернисажи, на выставки, в театр и еще много куда.

Это была не очень красивая дама. Мягко говоря. И в обществе мамы она казалась еще более непривлекательной. Но она не завидовала. Искренне приглашала, но так часто, что папа в конце концов рассердился и спокойно маме все объяснил.

Он сказал: «Разве ты не понимаешь, что ты – подсадная утка? Эта исключительно умная особа приглашает тебя с понятной целью. К тебе подходят мужчины и вежливо проявляют внимание. Разные профессора, генералы и крупные партийные деятели.

А также знаменитые доктора, актеры, художники и другие богатые и известные люди. Ты отказываешься от свиданий. Ты же замужем. И я этого не потерплю, наверно.

Но все эти кавалеры знакомятся и с умной Беллочкой. Заодно, так сказать. И уж она делает все, чтобы привлечь и удержать их внимание. Тебя просто используют, вот и все. Как подсадную утку на охоте!»

И, знаете, тетя Белла действительно вскоре прямо не знала, кого выбрать из поклонников. И очень удачно вышла замуж за крупного руководителя, который хотел сначала общаться с моей мамой, но получил интеллигентный от ворот поворот.

А с умной и предприимчивой тетей Беллой как-то подружился, а потом и полюбил ее. И хорошо!

Поэтому все зависит от предприимчивости и способности извлекать пользу. Толстая подружка находится в центре внимания благодаря красавице. Не очень успешный человек получает шансы благодаря окружению «принца».

И та женщина, которая дружила с начальницей, познакомилась с самым главным руководителем. Произвела на него впечатление своей эрудицией и ответственностью. А потом получила более высокую должность, чем ее подруга-начальница.

И они, знаете, продолжают дружить. Только роли переменялись. Жизнь вообще переменчива. Главное – использовать свои шансы. Но постараться при этом не использовать друзей. Или использовать с их согласия и искреннего разрешения.

Потому что если один в такой дружбе – толстая подружка, то другой – подсадная утка. Это, конечно, полезный союз, но на дружбу не очень похоже. Ну и что? Это другой союз. Отнюдь не плохой, а полезный.

Если вас используют, вы тоже постарайтесь извлечь из ситуации выгоду и пользу. Польза – хорошее слово. Надо сделать такие отношения взаимопользными. А не копить обиду и разочарования...

## **Если вы решитесь наконец-то и уйдете**

с токсичной работы или от тяжелого, недоброго манипулятора, будут говорить так: «Как ты мог бросить такую прекрасную работу?» или «Как ты мог уйти от такого прекрасного человека, разорвать отношения?».

Так говорят, даже если вы бурлаком работали на Волге за харчи. А отношения у вас были как у крепостного с помещицей Салтычихой. Все равно так скажут, бывает часто такое...

Пусть пойдут и поработают на прекрасной работе. Или близко пообщаются с прекрасным человеком.

Никто не может знать, каково это – работать на этой работе или с этим человеком быть в отношениях. Все видят ситуацию со стороны. И еще могут из эгоизма так говорить.

Им было удобно, пока вы работали и деньги приносили. Или могли оказывать услуги, быть полезным. Или жили с тираном или психопаткой, делали вид, что все хорошо, и всем это нравилось. Удобно им было.

А стало неудобно. Вот вас и корят, изображают непонимание, попрекают даже. Боятся, что вы что-нибудь попросите или потом жаловаться начнете. Как это вы могли бросить все и уйти?

Пусть поработают на вашей прошлой работе неделю. Или неделю пообщаются близко с тем, от кого мы ушли. Иногда и одного дня хватит, чтобы понять, как это тяжело и невыносимо.

А мы годами терпели и выносили невыносимое. И ориентироваться надо только на свой предел выносливости; другим его знать не дано. Решение уйти человек принимает сам. И ответственность за решение тоже принимает сам.

Уходите, чтобы не разрушиться и не упасть, выбившись из сил? Для сохранения своей жизни и личности уходите от невыносимого? Скажите две фразы, искренне и честно, вслух или про себя:

- «Это мое решение».
- «Я принимаю ответственность за это решение».

Тяжесть ответственности легче невыносимой ситуации, в которой вы были. Да, ответственность придется взять и нести. И последствия придется принять и нести. Но это неизмеримо легче той тяжести, которая могла вас раздавить и сломать.

И легче будет найти новый путь и новое место. Новых людей и новые возможности. Ноша ответственности помогает, как ни странно, облегчить ситуацию и душу. Две эти простые фразы помогут найти свой путь.

## С деньгами надо аккуратно обращаться

Особенно в трудные времена. Не надо их растрачивать на излишества, надо копить и платить за необходимое. Быть рачительным и экономным.

Но есть один секрет. Если иногда потратить деньги на радость, на удовольствие, на то, что по-настоящему повысит вам настроение, приток денег увеличится. Это многие знают.

Одна женщина рассказала мне про то, как ходит со своими тремя детьми в хорошее кафе несколько раз в год. И странное дело: они потратят деньги на вкусную еду в приятном месте.

Поедят, порадуются, получают удовольствие. Проведут хороший вечер, чаевые дадут. И потом магазинчик этой женщины приносит прибыль неожиданную. Хотя до этого мог быть полный упадок.

Это экономная женщина, вдова. Ей кредит надо выплачивать. Но она совершенно точно знает: если сводить детей в кафе или съездить с ними на море, даже на последние деньги, потом получается прибыль.

Деньги – как продукты. Их надо не только производить, создавать, но и «есть», чтобы были силы опять создавать и производить. Чтобы получить энергию, надо потратить энергию. И не просто так, а с аппетитом. С удовольствием!

Не просто вкусно поужинать в приятном месте. А видеть радостные и довольные мордашки детей, подпитаться их наслаждением и весельем. Это создает мотивацию, если про психологию говорить. И создает прилив энергии, и денежной энергии тоже.

Это кажется парадоксом, но это работает. В сложные скудные времена, когда денежный поток иссякает, надо чем-то порадовать себя и тех, кого любишь. Создать радость с помощью денег; потратиться на маленькое доступное удовольствие. И через некоторое время денежный поток увеличится.

Часто так работают траты на хорошее дело. Мужчина помогал одинокой старушке-соседке. Продукты покупал на свои деньги, лекарства. И честно сказал: «Я куплю бабе Нине продукты, и тут же мне прибыль прилетает. Клиент богатый хорошо заплатит за ремонт машины, заказы пойдут! Я бы и так помогал, но вот такую закономерность подметил!»

Он с удовольствием помогал. От души и с приятным чувством. Самооценка повышалась, настроение улучшалось, прибывала энергия. И баба Нина за него молилась искренне – возможно, и это влияло.

Так что правильно потраченные деньги принесут прибыль. А вот если после расходов начались убытки, надо подумать, правильно ли вы тратите средства. Или это безрадостные вложения «для галочки» – все едут на море, и мы поедем, хотя настроения нет!

Или помощь не тому человеку. Дали в долг обманщику или завистнику подарили дорогой подарок. И нет в душе удовольствия.

Поэтому даже в режиме экономии можно радовать себя и близких. Даже нужно. Это вы заправляете машину бензином или подкрепляете силы едой. И наблюдайте, после каких трат деньги прибывают, а после каких – поток прекращается. Много можно заметить и понять...

## Однажды Чехов был в гостях у Станиславского

И зашел один веселый энергичный человек – тоже в гости. Сыпал шутками, смеялся и весело рассказывал разные истории. Чехов потом Станиславскому сказал: мол, это приходил будущий самоубийца!

И точно. Через несколько лет этот весельчак наложил на себя руки. Писатель угадал его судьбу.

Но про Чехова тоже можно было так сказать. Только он по-другому себя губил, наш великий и гениальный писатель.

Чехов отвечал на все письма. 12 томов писем осталось, а всего их было в десятки раз больше. Потому что невежливо на письма не отвечать! Когда-то в Таганроге учитель не заметил протянутую руку Чехова и не пожал ее.

Этот случай глубоко врезался в память писателя и заставил потом отвечать на все письма. Даже на глупые, ненужные, лишние, от незнакомых людей! Хорошо, что тогда писать не все умели. И конверт с маркой стоил довольно дорого.

В итоге вместо 12 томов замечательных сочинений остались 12 томов скучных и вымученных ответов на письма.

Чехов боялся обременить собой других. Кашлял кровью и скрывал это, чтобы не потревожить никого. Однажды прямо в ресторане накашлял кровью на стол и объяснял своим друзьям, что это просто желудочный кашель. Пустяки. Он отказывался от лечения, чтобы никому не доставить хлопот.

Это зря он так делал. Во-первых, он мог перезаражать других. Во-вторых, заботиться о себе – это нормально. И лечиться за деньги нормально и даже хорошо. Это работа и доход для коллег-докторов.

И Чехов был очень воспитанным и деликатным. Однажды он несколько часов простоял на ногах во время юбилея, когда его поздравляли. Только улыбался тихо. И скрывал, что вот-вот упадет...

Это зачем такое делать? Если бы он сидел или даже лежал на диване, если бы плюнул на юбилей, он бы дольше прожил. Или хотя бы не страдал бы так. Ничего плохого ровным счетом не случилось бы, если бы он отказался от юбилея или сел в кресло...

Добрый воспитанный человек губит себя. И довольно легко предсказать его раннюю гибель, если хоть немного знать психологию.

Хороший деликатный человек причинит себе больше вреда, чем ему причинят враги. Он сам себя истязает. И делает это бесцельно, к сожалению. Нет смысла в этом изуверском отношении к себе, если речь не о святом и не о подвижнике.

Устали стоять – так присядьте или прилягте. Плохо себя чувствуете – скажите об этом вслух. Заболели – примите ответственность и лечитесь, спасайте себя. Не хотите отвечать навязчивому незнакомцу или наглому потребителю – не отвечайте. Или просто устали – тоже не отвечайте.

Никто не умрет без вашего ответа и избыточной деликатности.

А вот вы можете умереть. Как Чехов. Которого очень жаль.

## Можно пережить врагов. Можно пережить друзей

Пережить родных и любимых.

А можно пережить самого себя. И жить дальше в виде телесной оболочки, не жить, а существовать. Так существуют люди, которые духовно умерли и просто влачат биологическое бытие. Едят, пьют, разговаривают, но они почти неживые.

Пережить себя человек может в двух случаях.

Если он утратил то, что любил больше себя самого и больше всего на свете. Так иногда матери и жены умирают душевно вместе с любимыми. Удар был слишком силен; энергия жизни ушла вместе с тем, кто был дорог. Жизнь продолжается, но человек не живет...

Или человека лишили права жить, творить, говорить и думать так, как ему присуще. Так морально погиб писатель Михаил Зощенко. После удара, нанесенного братьями-писателями, после публичного унижения, он продолжал писать. Но это были жалкие и бесталанные тексты, пустые и мертвые... Он умер при жизни.

Это трагедия.

Но бывает, что человек переживает себя без ударов и утрат. И в пятьдесят лет это уже старик. Глаза у такого человека старческие. И сам он совершенно пуст; хотя может неплохо выглядеть и работать.

Он не интересуется будущим. Не надеется на лучшее. Круг его интересов узок: здоровье, дети, дом, деньги. Больше с ним не о чем говорить. А вы помните его энергичным, веселым, увлеченным, живым! Но он потух, как перегоревшая лампочка. Перегорел, пережил самого себя. Он физически здоров, но духовно умер.

Энергия жизни прокисает и протухает, если ее не расходовать и не обновлять. Если избегать стрессов, переживаний, бояться нового, перестать учиться и прекратить соревноваться с другими, можно сэкономить энергию. Скопить ее. Но вот тут-то она и начнет прокисать и выдыхаться.

Чтобы быть живым, нужна борьба и нужен поиск. Надо ходить на охоту и на войну; это метафоры, конечно.

Нужно работать и соревноваться.

И иметь вкус к жизни – радовать себя чем-то.

Нужны эмоции, и положительные, и отрицательные.

И нужно общение с новыми людьми. И новые события необходимы.

И нужно любить кого-то всем сердцем, только тогда сердце не высохнет, как осенний лист...

Пережить самого себя можно незаметно.

Пережить себя – это когда старость накладывает больше морщин на душу, чем на лицо, как сказал философ Мишель Монтень.

## **Больше всего сил вам дает то, что вы любите**

Это, конечно, любимые люди – в первую очередь. Посидишь, обнявшись, с любимым человеком – и силы вернутся. Увеличатся многократно! Даже если этому человеку два годика, например...

Любимый кот и любимая собака – тоже дают силы жить. Дают энергию жизни; просто тем, что они есть. Погладишь их – и снова можно идти и завоевывать мир. Или просто идти по жизни и дышать...

Но есть еще любимые вещи, которые тоже дают энергию жизни. Они малозаметные. И другим непонятные. Их даже выразить иногда трудно; это маленькое личное волшебство. Маленькие личные Приятности.

Помните, в фильме про девушку Амели – она любила запустить руку в мешок с фасолью. И чувствовать, как фасолинки струятся между пальцев, тихонько шурша?

Как такое объяснишь другим? Но это очень нежное и приятное занятие. Оно успокаивает и радует душу; горсть фасолинок, которые чувствуешь пальцами...

Кто-то любит ездить ночью на машине по пустынной дороге. И чтобы луна светила с небес, а деревья шумели кронами... Кто-то любит сидеть на берегу, а ноги опустить в воду и болтать ими. И чтобы волны с мерным шумом накатывали друг на друга, пенились белоснежными краями...

Кто-то любит запах свежесваренного кофе. Этот запах радует сердце и дарит силы. Кто-то любит гулять по аллее парка, под тенистыми деревьями, просто шагать, шагать...

Кто-то любит лежать в теплой ванне с ароматическими маслами. Это очень приятное занятие. Любимое. А кто-то любит качаться на качелях – даже совсем взрослый человек!

А кто-то любит перед зеркалом примерять наряды – это радует и бодрит! А кто-то любит гладить – вот такое приятное занятие у человека.

Может, это не продуктивные занятия. Может, они даже бесполезные.

Но это не так. Вот в этих мелких любимых занятиях – наша энергия жизни. Крошечные капли эликсира жизни, можно так сказать. Наши личные маленькие Приятности, которые дают силы жить и чувствовать себя живыми...

## **К празднику надо приготовить три подарка для трех человек**

Три волшебных подарка, которые гармонизируют вас с Космосом и с тремя светлыми энергиями: Любви, Материального блага и Добра. В совокупности они дают Счастье.

Подарок – это жертва. Это то, что мы даем от себя; частичка нашей личной системы. Наша личная энергия, которую мы безвозмездно даем другому человеку.

А другой человек – тоже символ для нас.

Один подарок – это подарок Любви. Его дарят самому любимому человеку. Можно нескольким любимым людям подарить подарки Любви, главное – смысл.

Вы даете энергию любви бескорыстно, от всего сердца; даете тому, кто символизирует для вас любовь. Приносите жертву любви и воссоединяетесь с ней. Покупать этот подарок надо осознанно, чувствуя любовь, отдавая ее любимому человеку.

Второй подарок – Материальное благо, которое так нужно в земном мире. Это подарок тому, кто успешнее, сильнее и богаче вас.

Кто занимает более высокую ступень в социальной иерархии, кто добился большего. У кого вы хотели бы учиться и перенимать навыки и знания.

Без зависти, с уважением надо выбрать подарок. Ну и что, что человек богаче вас? Ему будет приятно. А вы получите часть его успеха без вреда для него.

Так мы получаем от солнца тепло и свет, не вредя ему. В лице этого человека вы символически жертвуете часть блага своему будущему достатку и возвышению. Создаете связь с более сильной системой и приобретаете ее качества.

Третий подарок – истинная жертва Добру. Это подарок тому, кто нуждается. И кому вы не обязаны ничего давать; но даете от души. Это подарок слабому, бедному, для подкрепления его моральных и физических сил. Даже если собаке в приюте купите еду – это считается.

Дарить такой подарок может только тот, у кого есть избыток. И этот избыток, прибыль, сила будут увеличиваться. И к вам мир тоже станет добрее; все возвращается!

Сколько подарков вы подарите – решать вам. Но три таких подарка обязательно должны быть. Они создадут прочные связи с Любовью, Благом и Добром. Даже если маловато денег, три символических подарка подарить можно. И помнить, что они означают...

## Психолог Бруно Беттельхейм попал в концлагерь

И там в тяжких, невыносимых условиях старался наблюдать за другими людьми. Он в уме писал книгу; иначе никак нельзя было создать свой труд. Только во время тяжелой работы, страдая от голода, запоминать все и делать выводы...

И вывод он сделал такой: во время испытаний первыми ломаются и гибнут два типа людей.

Тепличные неженки, которых мама закармливала пирожными и укладывала спать на пуховые перины. Они не знали ни тягот, ни труда, ни лишений, ни ограничений. И, конечно, сразу ломались, морально слабели и погибали.

Но вот странное дело: люди, которые родились и выросли в нищете, те, кто был гоним и отвергнут, те, кто переносил массу страданий и лишений с детства, тоже погибали очень быстро.

Но как же так? Ведь они имели огромный опыт страданий и ударов судьбы, они и так жили плохо, питались скудно, переживали много горя и обид? Они вроде бы должны были натренироваться и закалиться в лишениях?

Нет. Дело в том, что страдания накапливаются. Боль умножается. Лишения разъедают душу. И потом, во время испытаний, человеку уже не хватает сил противостоять несчастьям и ударам. Происходит эффект накопления, он ослабляет силы для борьбы за жизнь.

И в мирной жизни два этих типа людей быстрее поддаются болезни и горю. Их легче всего сломать.

Выживают и спасаются чаще всего те, кто знал и хорошее, и плохое. Кого кормили изредка пирожными, но иногда давали подзатыльник, метафорически. Кого любили, но наказывали.

Кто имел друзей, но и с врагами сталкивался. Кто болел, но выздоравливал и снова работал. У кого плюсов в жизни было столько же, сколько минусов. Черное чередовалось с белым; плохое – с хорошим. Вот такие люди более живучие и умеют сохранить себя в трудных условиях.

Стрессы накапливаются, вот в чем дело. И боль копится в душе. Это ослабляет нас.

Поэтому прочь тех, кто причиняет нам страдания и старается уколоть. Мы не в лагере, к счастью. И можем за себя постоять или уйти от злых людей. И делать это обязательно надо. Потому что в решающее время испытаний мы можем оказаться слабыми. Нам может не хватить сил.

А избегать жизни с ее плюсами и минусами не надо. Это держит нас в тонусе и может спасти в нужное время...

## Личные вещи – это немного мы сами

Недаром настоящие экстрасенсы, люди, обладающие высокой чувствительностью, могут по вещи узнать многое о ее владельце.

Очень многое: прошлое, характер, привычки, здоровье... Особо мистического в этом нет. Есть не совсем понятное нынешней науке. Но известно, что система сохраняет на себе след от соприкосновения с другой системой.

Поэтому так неприятно, когда чужой берет нашу личную чашку или садится на наше место. Даже ребенку неприятно, когда берут его игрушки – единственное его ценное имущество.

И неприятно, когда кто-то берет его тарелку. «Это мое!» – открыто говорит дитя. «Мое» – это почти «Я», это часть нашего «Я».

Шаман стремится завладеть личными вещами жертвы, если практикует черную магию, так пишут этнографы и антропологи. И через личную вещь старается нанести вред объекту магии, так было еще в первобытные времена.

Личная вещь – это то, что мы считаем только своим. «Кто ел из моей тарелки и спал в моей постельке?» – разгневанно спрашивают медведи в сказке. И наше подсознание спрашивает так же. Таким же разгневанным голосом.

Есть не только личные вещи, есть еще «наше место», особое место в доме, которое мы считаем своим. Насиженное место, так сказать.

К одной женщине заходила пожилая соседка и всегда садилась на ее место – на табуретку у окна на кухне. Хотя были удобные мягкие стулья, соседка предпочитала табуретку. У нее были больные ноги, она страдала ожирением и задыхалась.

Придет и сидит на неудобной табуретке, смотрит скорбно в окно, молчит, не мешает вроде бы. Но как-то неудобно, когда чужой человек в доме и сидит на нашем месте.

Прошел год. И однажды молодая женщина обнаружила себя на этой табуретке в той же позе, в которой обычно сидела соседка. С тем же выражением лица. И вдруг поняла, что у нее болят ноги. А с весом давно пора что-то делать, мягко говоря. Она взглянула в темное стекло окна и ужаснулась: там отразилось лицо соседки на миг...

А немолодая соседка выглядела просто замечательно. Она похудела, помолодела, ноги стали меньше болеть. И в гости она приходит перестала, стала ходить к другим соседям.

И даже не стала забирать свою палочку, с которой раньше еле ковыляла, – так палочка и осталась в доме молодой женщины, которая потеряла здоровье. Она ее забыла в гостях странным образом.

Эту палку потом выбросили. В кухне сделали перестановку, табуретку тоже выбросили. И здоровье молодой соседки стало постепенно улучшаться. До сих пор она помнит то неприятное чувство, которое испытывала, когда пожилая женщина упорно садилась на ее место.

И клянет себя за неумение настоять на своем – мягко, но настойчиво надо было предлагать стул. Или кресло. Или диван. И честно сказать: «Мне не нравится, когда кто-то сидит на моем месте!» – пусть даже в шутку, но искренне...

Как происходит такое влияние – пока науке не очень известно. Есть разные гипотезы.

Но, как написал антрополог М. Мосс, который изучал колдовство и порчу в русских деревнях и в племенах Новой Зеландии, наше дело – описать феномен. А дело ученых – найти ему объяснение. Когда-нибудь объяснение будет найдено, наверное. А пока лучше прислушиваться к тому, что говорит ваша душа...

## «Я решаю проблемы предка», –

это не суеверие и не мракобесие, как считалось еще недавно. Мы действительно решаем в жизни те проблемы, с которыми когда-то столкнулись наши предки.

Вплоть до того, что можем повторить их судьбу, – сейчас этими вопросами занимается психогенетика. И решать проблемы предков очень тяжело и трудно...

Но мы забываем, что мы тоже чьи-то предки, чаще всего так. И передаем последующим поколениям свои нерешенные проблемы. Даже если этого не хотим – но связь рода нерушима.

И генетически мы тоже участвуем в судьбе наших потомков, несем ответственность. Как не передать своим потомкам плохое, разрушительное, опасное? Вот об этом стоит задуматься.

Есть три чувства, три эмоции, которые особенно сильно «впечатываются» в душу – и в гены.

Это – Страх. Тревога, боязнь чего-то, опасения что-то сделать, изменить, привычка покорно принимать несправедливость. Страх полетов, может быть. Страх водить машину.

Страх встать и начать добиваться лучшей участи. Страх уйти из токсичных разрушительных отношений... Вот этот страх, если мы его не побороли, мы передаем потомкам.

И у них страх может реализоваться в негативных событиях жизни. С ними могут объективно происходить разные неприятные и несчастные истории, страшные истории. Объективация страха в событиях судьбы может случиться у наших внуков, правнуков, праправнуков.

Это – Обида. Если в течение жизни мы копили обиды и носили их в себе, если мы не научились если не прощать, так хотя бы забывать свои обиды, если мы копили их, как монеты в сундучке, этот тяжелый сундучок получают наши потомки.

Или если лелеяли обиду на какого-то человека в течение всей жизни. Растили ее и питали воспоминаниями... Эту выращенную обиду получают потомки.

Их действительно будут незаслуженно обижать, нападать на них, лишать имущества, несправедливо поступать с ними. Не просто чувство обиды они унаследуют от нас, а череду нападений и несправедливостей.

Им будут «чинить обиды» другие люди. Придется им отработать все наши обиды, которые мы лелеяли, припоминали и копили в наследство...

Это – Гнев. Сильное негативное чувство овладевает вами по не очень серьезным поводам? Вы вспыльчивый и гневливый человек, вас легко вывести из себя и вы можете разного наговорить и наделать, пока гневаетесь?

Ребенка стукнуть, заорать нецензурной бранью, обругать тех, кто во всем виноват, – так вам кажется, когда вы злитесь? Или вы сильно гневаетесь на какого-то человека, долго и сильно?

Если гнев часто вас посещает, если вы не научились справляться с ним, потомки могут получить ваш гнев.

И не просто чувство негодования и злости – они получают события, которые на самом деле этот гнев вызывают. На них нападут, причинят зло, им придется воевать и защищаться или нападать, чтобы выжить.

Может быть, им даже придется совершить преступление – и это возможно.

Потому что любое чувство нуждается в обосновании. Нельзя просто так унаследовать обиду. Она ведь всегда на кого-то, обида-то. И гнев – тоже из-за чего-то, правильно? И страх – страшатся чего-то объективного обычно.

Поэтому вы передадите потомкам не просто эмоции – вы заставите их пережить события, с этими эмоциями связанные.

Им придется отработать то, с чем не справились мы. Или не захотели справляться. Но надо! Потому что у нас есть не только личная судьба. Не только наша личная жизнь. У нас есть ответственность перед потомками и перед судьбой рода.

Лучше сейчас разобраться со своими чувствами. Минимизировать вред и не собрать плохое наследство для своих потомков.

Мы формируем судьбу рода, это важное и величественное дело. И лучше нам выплатить свои долги при жизни, передав потомкам силу, славу и доблесть рода.

## **Если вы пойдете в лес за грибами, вы не найдете грибов в двух случаях**

1. В лесу нет грибов. Не сезон, время не пришло. Или лес не грибной. Тогда надо подождать грибной сезон. Или пойти в другое место, в другой лесок заглянуть.

2. Вы не видите грибы. Их полно, но вы настолько погружены в тревожные и мрачные раздумья или упоительные фантазии, что не видите ничего. Или видите, но не замечаете. Мозг занят другими мыслями, глаза видят, но мозг не отражает увиденное. Он другим занят!

Вы можете идти прямо по грибам и не видеть. Или перешагивать через золотые самородки и алмазы, топтать жемчуга; не слышать хруст под ногами, идти и идти... А потом развести пустыми руками – мол, грибов-то нет!

С шансами то же самое. С возможностями. С хорошими событиями.

Может быть, хорошее не случается потому, что время еще не пришло.

Или потому, что вы находитесь в плохом месте, забрели в бесплодную пустошь с лешими и кикиморами. Надо уносить ноги от кикимор, уходить в лучшее место.

А может быть, хороших возможностей полным-полно. Может, счастливые шансы хрустят у вас под ногами, но ваше эмоциональное состояние не дает их увидеть.

Вы отказываетесь от полезной встречи, потому что вам грустно. Проходите мимо хорошей возможности заработать, потому что считаете чужие деньги. Или вы поглощены тревогой и не замечаете интересное предложение. Большой такой белый гриб или даже сверкающий самородок.

В этом случае надо сначала привести в порядок свое душевное состояние. Остановиться. И громко сказать – можно мысленно, – что именно вы ищете?

Зачем вы пришли в лес?

Что вы хотите увидеть?

И мысленно надо представить грибы. Золотые самородки. Или возможности, которые вам нужны.

Вот алгоритм поиска счастья. И причины, по которым вы не можете получить желаемое. Если осознать это, можно многое понять и исправить...

## **То хорошее, что вы делаете детям, никогда не забудется**

Детские впечатления – самые яркие, это мы по себе знаем. И крошка хорошего может перевернуть жизнь ребенка и изменить его судьбу.

Подумаешь, конфету дали, игрушку подарили, сводили в театр – это вроде бы мелкое дело. Но если ребенок особо сладкого в жизни не видел, а пьеса его жизни разыгрывалась по мотивам «На дне» Горького, он это сладкое запомнит. Еще как запомнит.

И потому детям надо делать хорошее. Вот им – обязательно надо. Они не забудут. Может, не рассыплются в благодарностях, но не забудут. А может, вы перемените их судьбу, не зная этого.

Мне вот один бородатый дяденька сказал однажды в одном месте, куда я пришла интервью давать: мол, а помните, тетя Аня, как мы ходили в театр? Я с этим бородатым красивым мужчиной никуда не ходила. Я его впервые вижу!

Но нет, не впервые. В мгновение ока исчезла борода, дяденька уменьшился и стал маленьким мальчиком Костиком, точно. И мы точно ходили в театр, очень-очень давно, четверть века назад. В театр на новогоднее представление мы ходили, я с дочкой и Костик с мамой Лошадью.

Маму звали не так, конечно. Но во дворе называли вот такой кличкой. Я не знала ее имени, эта большая ширококостная женщина жила в соседнем деревянном доме, в бараке. Мы и сами в таком же жили тогда.

И работала она грузчиком на овощебазе. Она на овощебазе воровала овощи, уносила за пазухой, она очень была большая и мощная. Много могла унести. А потом напивалась и горланила матерные песни на весь двор.

Такой был двор, да, из песни слова не выкинешь. А Костик – назовем так – был такой худенький, изящный, хрупкий. Черненький такой мальчик. И этот Костик уводил домой свою маму Лошадь, пока она никого не покалечила. Там часто бывали инциденты, в том дворе.

Мне дали на телекомпании два пригласительных билета в театр, на представление. И к каждому билету полагался подарок, его надо было получить в театре после елки. Дали два, потому что кто-то отказался, вот некоторым сотрудникам и свезло, два билета и два подарка, здорово!

Я и пригласила Костика с мамой, мы же соседи. Вместе не так страшно идти по черным ледяным улицам, добираться с окраины до театра. И Костику будет подарок. Если не хотите в театр, я могу просто подарок для вас получить – так я сказала, потому что страшновато было смотреть на мрачное лицо Костикиной мамы. К тому же она пошатывалась...

Но знаете, мы пошли в театр. И Костикина мама очень нарядно оделась: платье с люрексом зеленое, прическу сделала, нарядилась. Вполне симпатичная женщина, даже красивая. И совершенно трезвая.

И Костика придела, он был в аккуратных брючках и в рубашечке с корабликом. Я не помню спектакль, но помню замороженные глаза Костика, как он смотрел на артистов, как хлопал, как радовался счастливой развязке!

И как он смотрел на сам театр: люстры, бархатные красные кресла, стены, потолок, музыканты, нарядная публика... Он же никогда этого не видел, вот в чем дело. А потом нам дали подарки, и мы ушли со счастливыми детьми обратно домой. В тот двор на рабочей окраине, где мы тогда жили.

Я совершенно забыла это представление, сколько их было в жизни! А мальчик не забыл. Он увидел другую жизнь. Он захотел туда попасть. Он понял, что пьесы-то разные бывают, не обязательно всю жизнь смотреть мрачную «На дне» и участвовать в ней.

Есть другие веселые и радостные представления, где в конце выдают подарки. Он просто не знал, что они есть. Но очень умненький был мальчуган, он понял. И приложил усилия, чтобы попасть в театр. Поставить свою пьесу...

И попал. Выучился, получил специальность и попал в другую жизнь.

А потом вот мы встретились случайно. В хорошей обстановке, в другой жизни, куда попал мальчик. Приложил усилия и попал.

Потому что все хорошее, что вы делаете детям, – это семена, они дадут всходы. Это яркие впечатления, которые могут стать путеводной звездой. Особенно если ребенок живет в темноте и в бедности, откуда ему нужно вырваться, но он не знает куда.

Надо просто показать направление, сделать совершенно необременительное добро; иногда книжки достаточно. Шоколадки. Игрушки. Елки в огоньках, которая так красиво светится во тьме на окраине города.

Это надежда, вот что это такое. Золотой ключик к будущему – кстати, так и называлось представление. «Золотой ключик» – вот его мы и даем ребенку, даже не замечая этого иногда. А он помнит, как тот бородатый мужчина, – это было самое счастливое впечатление детства, так он сказал. Его личная сказка, которая сбылась...

## **Из отношений ничего хорошего не выйдет, если человек не бережет наш ресурс**

Вообще не интересуется, много у нас ресурса-то или мало. Он удовлетворяет свои желания, свои запросы. А сколько у нас возможностей – ему неинтересно.

Это одна женщина описала сцену в кафе, где она работает. Пришел влюбленный молодой человек, студент, со своей девушкой. Они сидели за столиком; девушка заказывала самые дорогие блюда.

Стол был уставлен тарелками; она пробовала и одно, и другое... С аппетитом ела и ела, но столько все равно не съесть! Она ела с аппетитом, самые дорогие блюда заказывала.

А парень сидел и пил чай. И ел самый дешевый салат с хлебом. Он влюбленными глазами смотрел на девушку, конечно. Но видно было, как он тревожился, когда она заказывала очередное блюдо и десерты... А она заказывала и заказывала. Хороший такой аппетит.

И ничего плохого в этих заказах нет, само собой. И хорошо, что аппетит хороший. Но из таких отношений ничего не выйдет. Потому что девушке было совершенно безразлично материальное положение парня. И сам он тоже был ей безразличен, даже если она обманывала себя и думала, что любит его.

Когда мы не безразличны человеку, его интересуем, не устали ли мы. Есть у нас деньги или их маловато. Как мы себя чувствуем – интересуем.

Интересует, сколько у нас ресурса. И можем ли мы этот ресурс потратить на него.

Если же человеку безразлично, что нам что-то дорого, тяжело, трудно, обременительно, – мы тоже ему безразличны. Он не намерен свои желания приводить в соответствие с нашими возможностями.

Он будет делать то, что ему полезно, интересно, приятно или вкусно. И это его личное право. Ведь мы сами согласились платить, не так ли?

Но тогда не надо иллюзий. Когда кончатся деньги, возможности и энергия, человек встанет из-за стола, утрет губы и распрощается с нами. Потому что мы совершенно неинтересны тому, кто не бережет наш ресурс. Нашу энергию жизни...

## **Философ и писатель Сьюзан Форвард назвала этих мужчин «мизогинами» – женоненавистниками**

Это к ней на прием пришла молодая женщина, которая за несколько лет брака поправилась на тридцать килограммов, потеряла красоту и живость характера и лишилась своего положения. Раньше она была успешной, а теперь все потеряла.

Хотя брак был удачным в целом. Муж очень успешный и приятный человек. Деньги хорошие зарабатывает, поднимается все выше по социальной лестнице и красивый такой мужчина.

Но в отношении жены он мог отпустить ядовитую шутку, колкое замечание или просто при всех сказать: «Заткнись!» А потом снова все нормально. Как будто и не было ничего.

Он не бил жену, не оскорблял напрямую, просто шутил и делал замечания. А с женой вот такое произошло: ожирение, депрессия и утрата успеха в жизни.

Дело не в мизогинии. Это не ненависть к женщине. Женщины тоже такие бывают, разве нет? При всех могут унижить мужа или наедине высмеять его, осыпать колкостями, приказать заткнуться... Не в мужчинах и женщинах дело.

Это вампиры. Упыри такие, которым близкий человек нужен для питания. Постоянный такой источник питания рядом. Попил крови, освежился, восстановил силы, а потом заклеил рану пластырем и дальше с питанием живешь. С донором.

Кормишь его и обнимаешь – он же нужен. Надо хорошенько о нем заботиться и за ним присматривать, чтобы не убежал. Это ценный запас энергии!

Так один питается другим. Вот зачем это обесценивание, насмешки, неожиданные приступы ярости, обвинения, замечания, контроль, а потом ласковое обращение – как ни в чем не бывало. «Ну что, пойдём в кино? Чего ты опять надулся? Чего ты хнычешь? Я же люблю тебя!»

Один питается, поднимается и процветает. А второй чахнет и теряет силы. Но его не бросают, пока осталась хоть капля энергии. Пока есть чем поживиться. И любят. По-своему, конечно, но любят и не бросают.

Потому что глупо бросать пищу. Пищу надо беречь. Вампиры отлично это понимают, поэтому говорят о любви и водят в кафе иногда. Или еще как-нибудь заботятся о своем доноре. Вот в чем тайна таких людей и отношений.

## **Когда смиришься с судьбой и примешь ее, даже полюбишь –**

тогда и произойдет то, что ее изменит. Не раньше. Часто это правило работает.

Так одна девушка искала пару, мечтала о любви, стремилась к ней. И какие только тренировки она не проходила, каких только психологов и целителей не посещала! Все методы ни к чему не приводили. И она по-прежнему жила одна. Это тяготило и мучило.

А потом ей исполнилось сорок. И она сказала себе: хватит спорить с судьбой. У меня есть прекрасная работа. Здоровье. Достаток. Разве этого мало? Да, мне не досталось любви, не встретился человек, которого бы я полюбила всем сердцем и который полюбил бы меня. Но разве мало того, что у меня есть?

И она возблагодарила Творца. И стала просто жить, делать то, что умела, украшать свой дом, ездить в путешествия... Она успокоилась и проявила довольство тем, что имела.

И в том же году она встретила мужчину своей мечты. Совершенно внезапно он появился в ее жизни; пришел заказать проект для своей квартиры. А теперь они в этой прекрасно отремонтированной квартире вместе живут; поженились и ждут ребенка.

Мужчина этот тоже принял судьбу. Он долго искал свою пару, но ничего не получалось. И вот – нашел, когда уже успокоился и привык жить один. У всех ведь разная судьба? У него – вот такая. И он вполне доволен и благодарен за то, что есть.

Вот тут он и встретил эту девушку. И пришла любовь.

Так бывает. Иногда надо принять судьбу и перестать требовать большего. Смириться – в самом хорошем смысле слова. Поблагодарить за то, что имеешь. И научиться максимально счастливо жить в предлагаемых обстоятельствах. И тут происходит то, что было так нужно. Так тоже бывает, если человек проявляет три качества:

- высокое осознанное смирение;
- способность быть довольным тем, что имеет;
- благодарность за то, что есть.

Три этих качества предшествуют часто счастливой перемене судьбы. Скромное поведение вызывает желание подарить подарок куда чаще, чем требования, жалобы и разные ухищрения, – мы же это по себе знаем. И Судьба иногда делает точно так же...

## Один мальчик мечтал о велосипеде

Страстно желал иметь велосипед. Дядя поднатужился, выкроил средства из своей небольшой зарплаты и этот велосипед племяннику подарил.

Сначала был восторг и крики радости. Прыжки и поцелуи. А через три дня мальчик на этом велосипеде грохнулся так, что разбил колени, вывихнул руку и головой стукнулся.

Как вы думаете, кого дружно обвинили и возненавидели? Правильно, дядю. Зачем он, подлец такой, подарил этот проклятый велосипед? Это он виноват. Покалечил мальчика своим поганым велосипедом.

Велосипед потом починили, кстати. Костеря дядю на все корки. И мальчуган дальше на этом агрегате катался, поминая родственника недобрым словом. Велосипед оставили себе, а дядю возненавидели.

Вот так бывает, дорогие друзья. Сначала человек жадно просит велосипед или что-то другое: хорошую работу, любимого человека, свадьбу, шанс или просто добрый совет.

Если вы ему поможете получить желаемое, сначала вам будут благодарны. Спасибо за помощь! За шанс! За близкого человека! За работу! За велосипед!

Но не дай бог с этого велосипеда они упадут. С работой не справятся. Деньги растратят. С близким человеком рассорятся. Вас же за это и возненавидят. Вас же и обвинят. Это все из-за вас и вашей дрянной помощи!

Велосипеда мало. Надо на нем уметь ездить, надо соблюдать правила, надо чинить и чистить велосипед-то. И делать это надо самостоятельно. Под свою полную ответственность. Получив желаемое, надо с ним как-то справляться. И справляться самостоятельно. Учиться крутить педали.

Таким людям не велосипед нужен, а рикша или «Роллс-Ройс» с личным водителем, которых можно изругать и поколотить, если что-то идет не так...

Если вы не готовы быть вечным бесплатным рикшей – лучше ничего не давать и не дарить. Потому что все ваши подарки и советы обернутся против вас. Так бывает очень часто. Почти всегда.

## Как отличить паразита от того, кому нужна помощь?

Сначала – никак. Ну, почти никак. Потому что паразит тоже за помощью обращается или имеет страдальческий вид и так смотрит тоскливо, как голодная собака. Он натренировался этот вид на себя напускать. И маскироваться.

Поэтому мы помогаем и отдаем свое время, деньги, связи... А вот потом надо присмотреться к поведению человека. И все станет ясно.

У одной женщины муж потерял работу. И полгода не мог работу найти по специальности. Полгода жена содержала семью.

Муж обивал пороги, ходил на собеседования, искал вакансии. То, что ему предлагали, не подходило. Или переезд предполагался, или не та работа. Или отказывали.

Муж страшно переживал. Он сделал ремонт в квартире за это время. Полностью взял на себя все домашние дела. Занимался с детьми. И учился новой профессии, поняв, что старая не востребована сейчас.

Жена не попрекала мужа. Она понимала ситуацию. Через полгода муж нашел прекрасное место и стал отлично зарабатывать. И он благодарил жену. Он осыпал ее подарками. Помнил о ее помощи всю жизнь.

А другой мужчина семь лет искал работу – ему не везло. Завистники кругом мешают. А на работе требуют, чтобы он работал. Ужас какой.

Ему ведь надо писать музыку для поющих горшков, он не может работать с девяти до пяти, как робот. Или как его жена, которая вообще без выходных работала и до ночи. Ну, зарплату маленькую ему предлагают. Унизить хотят, это же ясно.

Жене пришлось брать кредиты, чтобы прокормить мужа. И одевать его – на собеседования надо ходить в красивом костюме.

И перед знакомыми надо появляться в хорошей одежде. И еще надо играть в гольф, сами понимаете. Поправлять здоровье на курортах...

Отличие паразита от попавшего в беду человека очевидно, не так ли?

- Долгое время иждивенчества.
- Отказ от работы под разными предложениями.
- Или отказ от самостоятельного решения проблем.
- Или отказ от оплаты вашего труда.
- Трогательная забота только о себе, любимом.
- Полное безразличие к вашим усилиям и трудностям.

Но есть седьмой признак, который раскроется перед вами, как ядовитый цветок. Совершенно неожиданно. Вас накажут за вашу помощь. Обвинят в ней.

Этот второй муж навлек нищету и банкротство на свою семью. Жена его заболела от непосильного труда и тревог.

А муж сказал ей так: мол, семь долгих лет ты унижала меня своей копеечной помощью. Не давала расти. Я потому не нашел работу, что предлагали маленькую зарплату.

Мне одному хватило бы, я неприхотлив. Но такой алчной бабе, как ты, этих денег бы не хватило точно! И ты бы стала пилить меня и унижать. Из-за тебя я потерял семь лет жизни и разрушил карьеру!

Паразит вас обязательно накажет за вашу помощь. Будьте уверены!

Но не раньше, чем исчерпает весь ресурс. А потом выбросит вас, но и это не самое плохое.

Паразит вам отомстит. Накажет за ваши жертвы. Обвинит. Вот это седьмой признак. Но уже совершенно бесполезный, к сожалению.

## **Когда вы поглощены работой,**

в поте лица стараетесь добиться результата, трудитесь не покладая рук, вы можете не заметить тень шакала. А он идет следом за вами, и у него есть цель. Цель – это вы. Он прицеливается.

Это в фильме старый золотоискатель бил шурфы, копал землю, таскал камни, промывал породу в холодной реке... Он массу усилий приложил, он трудился до седьмого пота, голодал, а потом нашел золото. Увидел, наконец, золотую жилу.

Он встал на колени и возблагодарил Господа, этот старичок. И тут на него упала черная тень – на краю ямы стоял «шакал». Человек, который следил за трудами старика, ждал результата, а сам пальцем о палец не ударил.

Когда пожилой старатель нашел, наконец, золото, этот шакал выстрелил ему в спину. Чтобы завладеть результатами труда, присвоить золото.

В жизни так и бывает: вы бьетесь изо всех сил и работаете. Создаете что-то, новый проект, бизнес, сад, дом, пишете книгу или тексты – что угодно. А шакал наблюдает за вашими трудами исподтишка, чтобы потом нанести вам удар в спину и все присвоить.

Только самое плохое вот что: в жизни этот шакал может маскироваться под вашего сотрудника или компаньона. Может быть вашим коллегой. Или, что самое ужасное, родственником: даже мужем или женой. Или взрослым ребенком. Или родителем. Такое бывает в жизни.

Они пристально следят, такие люди-шакалы. Ждут, пока вы создадите что-то, заработаете, постройте, откроете, напишете, наживете имущество. А потом прицелятся и выстрелят в спину в самый неожиданный момент, предадут, подставят, украдут, отсудят и отнимут все, что вы добыли тяжелым трудом.

Поэтому будьте внимательны, когда трудитесь. И будьте готовы защитить плоды своего труда. Шакала трудно увидеть, распознать, они не показывают свое истинное лицо до самого конца.

Но мудрый человек видит признаки: алчность, выпрашивание, непорядочность, чрезмерное любопытство. И лицемерие. Просто иногда так не хочется это видеть... Но необходимо, чтобы не потерять все в последний момент.

## **Психологи пишут, что женщины привлекают высокие мужчины**

И даже советуют мужчине носить обувь на каблуке, чтобы казаться выше. Мол, рядом с высоким мужчиной женщина чувствует себя защищенной.

Пишут и о том, что фигура мужчины должна напоминать букву «v», – широкие плечи и узкая талия.

И еще упоминают легкую небритость и располагающую улыбку.

Я знала неотразимых толстеньких невысоких мужчин. Обаятельных бритых и бородатых. Необычайно привлекательных суровых, которые редко улыбались.

Наполеон был невысоким. Рузвельт вообще был прикован к инвалидному креслу. Живописец Диего Ривера был толстым, без намека на талию...

А женщины были от них без ума! Потому что в этих людях было много мужской энергии, силы. Она и притягивает женщин. Именно эта сила дает чувство защищенности. Иногда обманчивое, но дает.

Мужчина должен быть цельной личностью и твердо знать, чего он хочет добиться. И добиваться этого.

Он должен иметь цель. Кроме отношений и обычной работы, он должен иметь цель.

Мужчина должен быть великодушным, не мелочным. Дело не в подарках, не в необычайной щедрости. А в способности не устраивать истерики и скандалы из-за мелочей, в способности закрывать глаза на мелкие промахи своей женщины.

И мелочная скупость такому человеку не присуща. Он не отбирает подарки и не считает на калькуляторе, сколько потратил...

Мужчина должен защищать свою женщину. Быть ее покровителем в высоком смысле слова; «взять под свой покров, под свой плащ» – древнее выражение. Мужчина по умолчанию берет женщину под свою защиту. И она это чувствует.

И притягательный мужчина способен понимать эмоции женщины и мягко останавливать их «раскручивание». Он успокаивает одним своим присутствием. Одним взглядом.

Его сильная личная энергия гасит всплески; от него веет внутренним спокойствием и уверенностью. Эти ощущения передаются женщине.

Да, он может быть неидеальным и сложным. И эти качества – не гарантия счастья.

Но мы же говорим о притягательности, о привлекательности, не так ли? А это – энергия четырех качеств, магнитов. И внешность вторична, если есть эти качества мужской энергии.

А деньги – что же, деньги увеличивают привлекательность, это правда. Но деньги и власть появляются у таких мужчин-магнитов именно благодаря четырем главным качествам, проявлениям мужской силы.

## Одной женщине психолог дал ценные советы

Действительно правильные, хорошие. Он ей рекомендовал завести блокнот, а в блокнот записывать все, что она хотела сказать мужу и свекрови, в ответ на их выпады.

Она так боялась отвечать, что голос дрожал и мысли путались. Да и свекровь с мужем были профессионалами: каждое слово могли извратить. Перевернуть. Обесценить. Выставить женщину ненормальной или превратить в агрессора. Ну, сами знаете, каково это – вести диалог с токсами.

Вот психолог и дал ей ответы. Продиктовал. «Я не буду этого делать», «мне это не нравится» и еще много спасительных предложений продиктовал.

И еще он посоветовал наклеить в блокнот стикеры-ярлычки с оскорблениями вроде «тупица», «сумасшедшая», «уродина», – остальное даже писать не хочу. Это так называли бедную женщину ее близкие.

И потом сверху заклеить эти стикеры другими, с приятными и правильными словами. «Нормальная», «красивая», «успешная». Что, в целом, больше соответствовало правде. Снять с себя ярлычки – вот в чем смысл.

Женщина купила блокнот с клейкими листочками. Села и начала писать ответы для диалогов. Написала пару ответов, наклеила стикер, а потом ее пот прошиб и слезы полились.

Она подумала, до чего ее довели! Взрослую нормальную умную красивую женщину с высшим образованием. Которая сама зарабатывает. Успешно трудится. Все делает по дому...

Это же вообще ненормально – сидеть и составлять ответы для диалога с мужем, потому что боишься с ним говорить. И записывать заранее ответы для его мамы, которая в любой момент может напасть. Это что происходит-то? Какие стикеры с оскорблениями? Что со мной сделали?

Вернее, что я позволила с собой сделать?

Женщина собрала вещи и уехала в отель. А через несколько дней сняла квартиру. А потом подала на развод и на раздел имущества.

И голос ее не дрожал. Наоборот – металлические ноты в нем появились. Теперь голос дрожал у мужа и у свекрови. Они поняли, что маленько перегнули палку, но поздно было.

А психологу благодарная женщина подарила серебряный сервиз – могла себе позволить. А бывшему мужу – блокнот оставила, когда ушла. Он же почти новый.

Там всего две фразы написано: «Я не буду этого делать» и «Мне это не нравится». И стикер наклеен «тупица». Но страницу можно вырвать, не так ли? И писать в блокноте сколько угодно. Хорошая вещь, пригодится.

## **Исполнение желаний многие представляют так:**

доставляют на дом красивую коробку с бантиками и вензелями. А внутри – исполненное желание. Все готово!

На самом деле исполнение желания происходит через всевозможные средства. И требует от нас смекалки и хоть малейшей активности!

Возможно, желания человека исполняются постоянно, но он не видит возможности, не берет то, что пришло ему в руки, не действует и не благодарит...

Желание – оно как золото. Но можно по золоту ходить и не видеть его. А можно в руках держать и не понять, что это золото... Желания – как черное золото.

Это один ювелир в давние годы вез в такси золотой лом, расплавленное золото. И забыл сумку в машине с килограммом этого драгметалла. А водитель выбросил грязную сумку с черным непонятным комком внутри – он даже не понял, что это золото!

Хорошо, что сумку нашли в помойке...

Исполнение желания надо еще и распознать. И использовать то, что дали, правильно!

Одна девушка желала похудеть и обрести красивую фигуру. И выиграла в сетевом конкурсе абонемент в хороший фитнес-клуб. Она такой не могла бы себе позволить купить!

Но она не поняла, что это – исполнение ее желания. Просто надо немного усилий приложить... Она перепродала абонемент другой девушке. И та в этом клубе встретила мужчину своей жизни. У нее было желание выйти замуж за лидера и успешного человека! Она и вышла. Ее желание исполнилось. Она его купила, так сказать. Потратила деньги и приложила усилия – тренировалась.

Или женщина загадала желание, очень простое. Чтобы ее угостили мороженым. Хотела проверить, как исполняются желания.

Мороженым ее не угостили, но она получила неожиданно премию на работе. И могла бы купить ящик мороженого и угоститься. Вместо этого она разочаровалась в исполнении желаний...

Загадали желание – надо проявить внимание. Шансы появятся, но обычно – в виде черного золота или абонемента на тренировки. Или предложения куда-то поехать и что-то изменить. Куда-то пойти и с кем-то познакомиться. Или просто вы получите пазлы, из которых можно сложить желание...

И еще – надо радоваться чуду исполнения желания. И благодарить. Но люди выбрасывают пазлы и черное золото в помойку. Так и не поняв, что все было в их руках...

## **Сменить род занятий иногда необходимо для сохранения жизни**

Есть древнегреческая легенда о стекольщике, который умер и оказался в загробном мире. И там он по-прежнему ходил и кричал: «Стекло! Продаю стекло!» – так он привык к своей профессии, что перестал себя осознавать. Где он, кто он, что происходит в его жизни и в смерти – он стал стекольщиком, а не личностью.

Или один психиатр, очень успешный и талантливый доктор, сначала ушел в отпуск, а потом открыл автомойку. Это было так странно!

Коллега увидел его на этой мойке и спросил: мол, как же так?! Ты же врач, и отличный врач! Какое несчастье привело тебя на эту автомойку, что случилось? К тебе же громадные очереди стояли, из других городов и стран ехали люди!

А бывший доктор спокойно ответил, что больше не мог слушать чужой бред и жалобы. Физически не мог. Он заставлял себя идти на работу, как в пыточную камеру.

Он не жил своей жизнью, не мог уже переключиться. Не отдыхал умственно, не читал книг, не видел природу, не уделял внимание домашним... Он превратился в инструмент, в придаток своей профессии. И даже думал, что вскоре заболеет и умрет.

«А как же долг врача?!» – вскричал коллега. Он все отлично понял, просто позавидовал слегка решительности этого доктора.

И доктор объяснил, что долг врача – работать продуктивно и с уважением к профессии. А если больше не можешь – долг врача и себя спасти. Уйти вовремя и заняться чем-то другим.

Если есть талант, как у Чехова или Булгакова, можно развивать свой дар на благо людям. Если нет особых талантов – можно заняться делом, которое нравится и обеспечивает. Это честно и правильно.

Убивать себя, если нет больше сил и энергии, – это не обязанность врача. И пациентам такой врач не поможет. Это не фронт, а я не хирург. И на операции больного не бросаю.

Этот врач-автомойщик открыл потом несколько магазинов и автосервисов. С удовольствием работал с машинами. Продуктивно и качественно. Живет и здравствует, хотя ему хорошо за семьдесят. Он написал несколько книг, построил прекрасный дом, любит внуков, у него полно планов.

Сменить профессию или род деятельности иногда не просто можно, нужно. Если выгорели, если нет ресурса больше, если работа стала тяготить, честнее и правильнее сменить деятельность. И не слушать тех, кто корит и насмехается.

Жизнь одна. Сначала выгораешь эмоционально, а потом и физически разрушаешься. И ничего хорошего выгоревший человек создать не может, это закон.

Может, мы слишком долго были стекольщиками? И забыли, кто мы, что мы можем, что хотим, перестали видеть мир вокруг нас? Мир изменился, а мы все кричим: «Стекло! Продаю стекло!» А жизнь прошла...

Сменить род деятельности – это иногда как заново родиться. И прожить еще одну новую, интересную жизнь. Или сохранить жизнь, сохранить свою личность, не превратившись в стекольщика без имени и надежды...

## **В чужом доме может быть светло и тепло**

Красивые шторы на окнах, и пол сверкает чистотой. Пахнет выпечкой и котлетами; посудой звякают на кухне, хлопает дверца холодильника, он полон вкусных вещей. Разных солений, варений, там сыр и ветчина, румяные яблоки.

И немного видно гостиную; на мягком диване лежат подушки. Телевизор негромко бубнит. Даже в прихожей уютно; скамеечка и пуфик у зеркала, светлые обои... Это такой уютный, хороший дом.

Но это чужой дом. И однажды человек это поймет. Хотя раньше он думал, что это его дом, общий. Раз он тут живет, сидит на диване, чай пьет на кухне, прибирается, развешивает эти шторы, и ключи у него есть – это его дом. Так он ошибочно полагал.

В один прекрасный день могут напомнить, что ты здесь никто. Вот бог, вот порог. Не нравится – уходи! Или могут просто начать выгонять. И добавлять: «Ты живешь в моем доме!»

Так могут сказать и подростку, и взрослому человеку. Совершенно правильно могут сказать. Юридически справедливо.

Но вот с этой минуты дом становится чужим. Хорошим, теплым, светлым и уютным. Но чужим. Местом, где тебя приютили на время. И откуда надо побыстрее уходить. Не обременять хозяев.

И тот, кто так сказал, тоже становится чужим. Хорошим, может быть. Близким. Даже любимым. Но тоже чужим. Как домовладелец или хозяин гостиницы. Или просто – хозяин...

Так работает программа этого выражения – «ты в моем доме». Его применяют, когда хотят напомнить: ты здесь никто. Или, в лучшем случае, гость, которого приютили, впустили. А я – хозяин!

«Ты живешь в моем доме» – это слова, которые хозяин говорит чужаку. Особенно если чужак себя ведет так, что хозяину это не нравится. И он решает гостю напомнить, что тот загостился. Что он всего лишь гость в этом доме.

Даже если ему разрешают сидеть на диване или пользоваться ванной – это чужой дом. И все в нем – чужое. Таков глубинный смысл этих слов.

Не стоит так говорить тому, кто дорог. Именно эти слова: «ты живешь в моем доме» – говорить не стоит. Потому что придет время, и человек уйдет. Съедет из ставшего чужим дома. И станет так пусто и грустно – но уже ничего не поправишь...

## Новый год в детстве

мы встречали у дедушки. Из всех внуков на свете были еще только мы вдвоем: я и братец Алешенька.

Мы были очень маленькими, а квартира – огромная, старая, три кладовки было в квартире. И громадная елка с игрушками и мандаринками.

Был такой матово-синий стеклянный шарик. А на шарике – крошечная выпуклая белая птичка. Совсем неказистая. Но это был секрет.

Если забраться в кладовку, в полную темноту, спрятаться там под пальто и смотреть на шарик, птичка светилась зеленоватым светом. Светилась в темноте. И мы смотрели, затаив дыхание, как светящаяся птичка летит в темноте. Летит и светится.

Но потом свет мерк. Птичка исчезала.

Надо было выйти на свет и поддержать шарик под лампой. Немножко так постоять, а потом снова забраться во тьму. И птичка снова летела и сияла призрачным зеленоватым светом. Снова оживала.

Наверное, фосфор был добавлен в краску.

Мы долго-долго так играли. Это было лучше елки с мишурой и гирляндами, лучше подарков и лучше конфет. Мы оживляли птичку.

Так и душа оживает и живет во тьме. В черном Космосе. Она напитывается светом от Источника и летит, живет, светится. Но если долго нет света – энергия жизни уходит и человек уходит. Свет иссякает. И душа летит к его Источнику.

Все это трудно объяснить словами. А в детстве совсем невозможно. Все мы птички, которые летят во тьме и немножко светятся. Одни больше, другие – меньше и меньше... А Источник – он вне кладовки. Он где-то за дверью.

И, может, ангелы берут птичку и уносят на свет. Как мы когда-то.

Это сейчас надо все объяснять. А в детстве ничего объяснять не надо.

Тем более, Алешенька еще и говорить плохо умел. Он на два года младше меня. Но мы прекрасно понимали друг друга и эту долгую игру в оживление птички.

В игру про жизнь и смерть. И про Источник Света.

## **Наш дом, квартира, в которой мы живем, – это наш маленький Космос**

Так считали с глубокой древности. И части дома, его составляющие, так сказать, – это символы. Все связано друг с другом в Космосе, части составляют целое. И у каждого символа есть связь с другими символами.

Может, вы болеете и плохо себя чувствуете из-за того, что с домом неладно. Разрушается, пачкается ваш дом, разрушается и тело. Тело – тоже дом, в нем живет душа.

Издавна части дома связывали с организмом хозяев. Про психологию символов я рассказывала раньше. А вот и их «физиология».

Болит голова или ухудшается память, сообразительность? Конечно, надо лечиться у врача. Но посмотрите на потолок своего дома. Или на крышу, если это настоящий личный дом, а не квартира.

Трещины в потолке, грязь, дырки – символизируют проблемы с головой. И проблемы с «головой», главой семьи. Они могут быть причиной болезней головы. И психологических проблем вроде тревоги. Лечить у врача болезни необходимо! Но и потолок стоит привести в порядок.

Есть даже выражения такие: «крыша едет», «с чердаком неладно», – когда говорят о психических проблемах человека.

Проблемы с глазами, со зрением – может, вы редко моете окна? И вообще, в каком они состоянии? Рамы, стекла, крепления – все ли в порядке с «глазами» дома?

Плита – это древний очаг, «сердце дома». Если плита ломается или ее редко моют – это символизирует проблемы с сердцем. Одновременно плита символизирует женскую энергию. Может, пора обновить плиту или тщательно вымыть духовку?

Холодильник и вообще хранилище пищи – это желудок. В каком состоянии холодильник? Чист ли он? Нет ли в нем испорченных продуктов?

Водопровод – мочевыводящая система. Трубы отопления – кровеносная система.

Ванна и раковина – женские органы. Унитаз – мужские. Таковы символы нашего подсознания. Сломанные и грязные ванна и унитаз могут унести здоровье в этой сфере.

Вентиляция, вытяжка и кондиционер – символ дыхательной системы. Надо заботиться о том, чтобы дом проветривался хорошо. Чтобы все работало и содержалось в чистоте.

Канализация – кишечник. Может, пора поменять трубы или прочистить их?

Пол – ноги и весь опорно-двигательный аппарат.

Пространство под кроватью – область подсознания. Может, страшные сны, тревоги и бессонница связаны с пылью и старыми вещами под вашей кроватью?

Трещины на обоях и грязь на стенах – проблемы с кожей.

А трещины в самих стенах – проблемы с позвоночником и с костями в целом.

Гости символизируют «пришельцев», добрых и злых бактерий и микробов. С каждым гостем в дом входит и его энергия, его духи, – так считалось тысячи лет назад.

А сейчас мы знаем, что у каждого человека уникальная микрофлора. И он действительно приносит ее в наш дом. Это не всегда безвредно для здоровья.

Беспорядок в доме может привести к болезням. Так считалось издревле.

Ремонт и уборка могут благотворно повлиять на здоровье хозяев дома, это многие заметили по собственному опыту. Поэтому, если одолели проблемы со здоровьем, надо лечиться. Это само собой. Но необходимо и свой дом привести в порядок.

«Дома и стены помогают», – вот и надо эти родные стены привести в порядок. Чтобы дом обрел новую жизнь, очистился и освежился. В древних идеях о микрокосме есть глубокий смысл. Надо вылечить свой дом. И укрепить таким образом свои силы.

## **У одних людей стояли пышные елки под потолок!**

Украшенные богатыми сияющими игрушками и разноцветными гирляндами.

А под елками лежали подарки в золоченой бумаге, перевязанные ленточками атласными...

А у этой девушки не было ни елки, ни подарков, даже дома своего не было. Она жила в общежитии, в комнате для четверых. Но соседи уехали домой. А ей ехать было некуда. Она из детдома была. Работала швеей.

Денег не было, потому что она валенки купила. Старые развалились. Вот она шла в новых валенках по темной улице и заглядывала в чужие окна... Елки горели разноцветными огоньками. Какая красота!

Девушка Зина шла и улыбалась от радости. И от молодости. И от доброго сердца. Любовалась чужими елками, чужим уютом и праздником...

И она нашла еловую веточку. Видимо, от чьей-то елки оторвалась. Зина подобрала веточку и еще больше обрадовалась. Вот и хорошо! Зачем губить деревце? Веточка даже лучше в сто раз, правда?

Зина засунула веточку под телогрейку – чтобы не замерзла! А в общежитии поставила веточку в бутылку из-под кефира.

Достала пряники и две конфеты. Налила кипятку в кружку и стала отмечать Новый год. Вспоминать все хорошее, желать всем счастья и любоваться веточкой.

А потом попросила у веточки счастья и для себя.

Загадала желание: «Жить хорошо, хорошо работать и хорошего человека встретить!»

Вот такая это была простодушная девушка...

А потом веточка дала корни. Это очень редко бывает, но вот случилось такое! И Зина пересадила веточку сначала в цветочный горшок – ей вахтерша дала. А потом высадила рядом с общежитием. И, знаете, елочка прижилась...

Сейчас это громадная ель. А девушка – бабушка многочисленных внуков и правнуков. Она прижилась в городе; получила образование, вышла замуж, родила детей, руководила предприятием...

Весь мир объездила и сейчас ездит. Но старается на Новый год прийти к своей елке.

Загадывать желание на еловую веточку – древний обычай. Ель – символ женской энергии, символ неуязвимой жизни и защиты. Если не причинять вреда дереву, ель может исполнить желание доброго сердца.

Надо подобрать веточку, не ломать ее! И поставить в воду.

А потом загадать желание, от всего сердца. Даже если слова не совсем правильные, это не страшно. Главное – умысел, главное, чтобы желание было добрым.

Можно желание загадать и у живой, растущей елки. Подойти, дотронуться до зеленых иголок и попросить счастья. И защиты от темных сил.

Срубленное дерево не работает. Только живое. Или веточка, которую вы стараетесь оживить своей доброй заботой и энергией.

Если случится чудо и веточка даст корни – это самый добрый и прекрасный знак из всех возможных!

А если все же осыплется потом – зачтется ваше доброе желание спасти и оживить.

Это самый древний и наилучший способ загадать желание. Он экологичный и осознанный. И такие желания сбываются у тех, у кого доброе сердце.

Чаще – у женщин, потому что к ним ель более благосклонна. Это «женское дерево».

И не обязательно загадывать желание на веточку только в новогоднюю ночь; всю зиму, пока можно подобрать еловую ветку, работает этот древний способ.

## Свое счастье можно отдать другому

Вот поэтому и не надо рассказывать свои счастливые сновидения, делиться мечтами и радужными планами, подробно обсуждать свою удачу и свои действия для достижения желаемого.

Вы отдаете свое счастье. И потом не происходит ничего хорошего.

У североамериканских индейцев был обычай: юноши проходили инициацию. Одним из испытаний было такое: надо было в хижине в полном одиночестве голодать несколько дней.

Перед этим священным голодом юношу подвергали разным истязаниям. И после голодовки в полном одиночестве юный индеец мог получить видение от духов.

Это было признаком будущего счастья, власти, удачи. Не всем выпадала честь получить видение. Выдумывать видение никому и в голову бы не пришло. Кто может обманывать, если речь о духах? И одни юноши получали знак свыше. А другие – нет.

Кто получал видение от духов, того ждали почести и особое отношение племени. А кто ничего не увидел, несмотря на честное терпение, – того ничего особенного не ожидало. Индеец как индеец...

Но вот в чем штука: священное видение можно было купить. Заплатить избранному счастливицу деньгами или шкурами; за это он рассказывал то, что видел. И теперь, после рассказа, милость духов принадлежала тому, кто заплатил. Теперь это было его видение, его благословение духов.

А можно просто отдать будущее счастье – без оплаты. Без денег, бус, одеял и шкур. Надо просто все выболтать заинтересованному человеку. Взять и выболтать то, что сулила вам жизнь. Задаром отдать свое счастье и свою мечту.

То, что мы вербализуем, превращаем в слова, становится материальным. И эту материю слов вы отдаете тем, кому рассказываете. Возможно, тот, кто слушал ваши излияния и откровенные рассказы, стал богаче и счастливее. Вы передали ему свое видение.

Вот почему советуют не рассказывать слишком подробно о своем счастье. Дело не только в зависти. Вы попросту отдаете счастье тому, кто так внимательно и заинтересованно слушает.

Таков древний индейский обычай, который многое объясняет. Делиться счастьем можно, конечно. Но только тогда, когда оно уже есть. И когда вы это делаете осознанно. И с самыми близкими людьми.

## **У меня есть два позитивных человека – в самом хорошем смысле слова**

Парикмахер Леля пятидесяти лет, полная и ослепительно красивая. Я про нее часто пишу.

И водитель мусоровоза Мустафа, который из глухой башкирской деревни добрался до Санкт-Петербурга и там выучился на права. И русский язык отлично выучил.

Он вырвался из страшной бедности, из глухомани, без помощи и поддержки. И у него уже есть комнатка своя. И машину думает брать.

А пока он взял и купил абонемент в элитный фитнес-клуб за огромные деньжищи. Хотя и распродажа была, все равно очень дорого. Безумно дорого для него.

Он это сделал, потому что смотрел разные тренинги в сети. И выступления бизнес-гуру, которые советовали быть среди богатых. И не жалеть денег на высшее общество.

Сначала все было очень плохо. Над Мустафой смеялись или глядели с изумлением. На китайские штаны и на убогую майку. И на то, как он смешно выполнял упражнения.

И вообще он похож на Мустафу из фильма про беспризорников «Путевка в жизнь». Просто копия.

Он приходил в клуб после смены, уставший. И старательно выполнял упражнения. А потом приходил в свою комнатку и даже плакал иногда. От одиночества. Такая у него душа.

Он мечтал разбогатеть, стать миллиардером. Или миллионером. Это тоже недурно – быть миллионером для начала.

Ну вот, а потом к нему подошла соседка, она в этом же общежитии живет. Тоже у нее с дочкой комнатка. Она подошла и подарила великолепный, восхитительный подарок, прекрасный! Мустафа даже остолбенел!

Свитер она связала со снежинкой, понимаете? Долго вязала. Красный свитер и снежинка на груди большая. Вручила подарок, покраснела и убежала. А он догнать не мог – от потрясения.

А потом он вежливо пригласил в кафе соседку. А потом они поцеловались. Это началась любовь...

Вы скажете: какая связь между элитным фитнес-клубом и красным свитером со снежинкой? Он же разбогатеть хотел! А получил любовь и свитер.

Знаете, там, наверху, лучше знают, что нам надо для счастья. И иногда заменяют один подарок другим, более ценным и нужным.

Посмотрите, может, вместо того, что вы не получили, вы получили лучшее? Гораздо лучше? Вместо повышения на службе – здоровье. Вместо миллионов – любовь. Так часто бывает.

А Мустафа понял. И благодарил Того, кто ему дал подарок, дал лучшее.

Впрочем, оплаченные занятия он прилежно посещает. Раз начал – бросать нельзя! Бросать ничего и никого нельзя – такое у него кредо.

Словом «кредо» он очень заинтересовался и нашел значение. Упорный парень этот Мустафа! Я думаю, он и впрямь разбогатеет. Теперь ведь есть о ком заботиться...

Если вы не получили то, что просили, – вы получите нечто лучшее. Так говорил Пророк. А Пророк знал все лучше...

## **У Чехова в рассказе одна актриса отказалась дать денег другому актеру**

Сказала: «Нет, извините, я не могу!» Правильно сказала. Но этот актер ей отомстил. Взял и перед представлением повесил на кассе табличку: «Билетов нет. Все продано!»

И на спектакль никто не пришел. Актриса рыдала и говорила, что публика ее не любит. Она же не знала про выходку с табличкой. И, конечно, денег она не заработала. Такая вот подлая месть.

Если поток денег снизился или прекратился, если исчезли покупатели, клиенты, работодатели, может, кто-то вам отомстил или из зависти навредил. Повесил табличку.

С вами и с вашей работой все в порядке. Дело не в том, что вы сделали что-то не так или плохо стали работать. Это где-то на кассе, где-то в начале финансового потока висит вредительская табличка и перекрывает путь энергии.

Это может быть клевета, очернение вашей репутации.

Может быть создание клона, кража имени или названия фирмы.

Или специальная продажа идентичных товаров и услуг по бросовым ценам. Временно, пока вы не разоритесь, цены дешевые.

Или тайное общение с вашими партнерами, заключение с ними союза «против вас».

Или магические действия, разные деструктивные психотехники, энергопрактики, направленные на создание «плотины». Можно верить в это, можно не верить.

Но подсознание наше реагирует на пожелания нам зла, об этом писали многие психоаналитики. Как именно происходит реакция – пока неясно. Но зачастую она есть! И результаты вредоносных влияний тоже есть.

Поэтому не спешите винить себя. Или винить «публику, которая вас не любит». Не спешите уходить со сцены.

Лучше вспомните: может, некий «актер» требовал у вас деньги, а вы отказали? Или вы ловили на себе завистливый взгляд такого «актера», до вас доносились обрывки клеветы в ваш адрес, вам известна репутация таких «артистов» и их проделки?

Может, дело не в вас, а в табличке? Распутать ситуацию можно, особенно – с помощью доверенных лиц и специалистов. Защитить репутацию, изобличить клеветника публично, переговорить с партнерами лично, применить защитные практики, а может, изменить что-то в бизнесе, найти другую работу?

Главное – понять причину. И прервать всякие отношения с «актером», который может быть рядом. И даже лицемерно вас утешать в печали и обнищании...

## Невыполненные обещания могут разрушить судьбу

- Такое обещание подсознание не забывает. Оно вообще ничего не забывает. А невыполненное обещание – это невыплаченный долг. И приводят неисполненные обещания к реальным денежным долгам.

- Невыполненное обещание день за днем понижает самооценку. Падает уважение к себе, даже если человек объективно не смог исполнить обещанное.

- И репутация портится, «кредитная история». Желания перестают исполняться. Раз человек не отдает долг, не выполняет обязательства, больше он ничего не получит.

- Невыполненное обещание приводит к проблемам, неприятностям и убыткам. Подсознание наказывает того, кто не сделал обещанное. Самонаказание проявляется в неприятностях и в болезнях, хотя человек не связывает свои обещания и череду проблем. Но так психика устроена.

Чем совестливее человек, тем больше риск последствий после неисполнения обещанного. Проблемы происходят еще и потому, что светлая сущность, внутренняя или внешняя – ее называют Ангелом, – напоминает и побуждает исполнить то, что обещал. Звонит в звоночек и мигает красной лампочкой. Проблемы – это напоминание.

Надо постараться и выполнить обещанное другим или самому себе.

Приложить усилия и выполнить, даже если не хочется, если трудно, если маловато сил и средств...

А если вы сгоряча или ошибочно пообещали что-то, нужно присесть и записать свои обещания. Честно записать на листочке. Или в телефоне. Много получилось? Или мучает и запомнилось только одно обещание?

Теперь еще раз проверьте свои возможности, материальные или эмоциональные. Вы честно не можете исполнить обещанное? Или ищете оправдания, лукавите, уклоняетесь?

Если не можете – так и напишите. Можно и мысленно сказать, но письменная речь лучше. «Я прошу избавить меня от этого долга. Взамен я сделаю другое, то, что мне сейчас по силам». Выберите то, чем можете закрыть долг. Посильное и реальное. И сделайте это как можно быстрее.

## **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.