



АННА БАБИЧ

психолог, эксперт по самооценке
и самореализации

Внутренняя опора

В любой ситуации
возвращайтесь к себе

МИ∞

МИФ Психология

Анна Бабич

**Внутренняя опора. В любой
ситуации возвращайтесь к себе**

«Манн, Иванов и Фербер»

2023

УДК 159.955.4

ББК 88.332

Бабич А.

Внутренняя опора. В любой ситуации возвращайтесь к себе
/ А. Бабич — «Манн, Иванов и Фербер», 2023 — (МИФ
Психология)

ISBN 978-5-00-195731-7

Под обложкой – простые и эффективные инструменты, которые помогут вам проработать психологические установки, мешающие двигаться вперед. Причем это инструменты не внешние, а внутренние. Кто из нас не хотел бы изменить жизнь к лучшему? Построить карьеру мечты, обрести счастье в любви, наладить отношения с близкими. Но начать путь к успешным долгосрочным изменениям бывает непросто. У нас на пути (а точнее в нашей голове) множество препятствий. Из-за них мы стесняемся говорить о своих желаниях, отказываем себе в праве на ошибку, не можем сказать «нет», и в результате живем, опираясь не на свои, а на чужие ценности. Преодолеть эти препятствия самостоятельно очень сложно – ведь все это «истины», которые мы впитывали (чаще всего неосознанно) на протяжении всей нашей жизни. Для того, чтобы вырваться из этого замкнутого круга, психолог Анна Бабич предлагает выстроить внутри себя опору – психологический фундамент, с которого начинается путь к желанным изменениям. В этой книге Анна рассказывает об инструментах для создания такой опоры. Книга поможет вам: – освоить алгоритмы для преодоления внутренних стопперов; – научиться распознавать свои эмоции и чувства и управлять ими; – принять себя и ощутить свою ценность, даже если пока кажется, что вы несовершенны; – улучшить семейные, дружеские, рабочие отношения или вывести их на новый уровень; – психологически повзрослеть и начать жить так, как вы хотите. Каждая глава в книге – разбор конкретной установки с примерами и подробным алгоритмом, который поможет сформировать эту опору внутри себя. Вы сможете кирпичик за кирпичиком выстроить фундамент позитивных изменений и стать той личностью, какой

хотите быть. Для кого книга Для всех, кто хочет устойчиво изменить свою жизнь к лучшему.

УДК 159.955.4

ББК 88.332

ISBN 978-5-00-195731-7

© Бабич А., 2023

© Манн, Иванов и Фербер, 2023

Содержание

Вводная точка опоры	7
Часть 1. Самоподдержка	8
Я – ок	8
Хотеть можно!	10
Хочу – делаю, не хочу – не делаю	12
Центр моей жизни там, где я	14
Я везде беру с собой себя	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Анна Бабич

Внутренняя опора. В любой ситуации возвращайтесь к себе

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Текст. Анна Бабич, 2023

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Посвящается моим учителям:

*Ирине Кузнецовой за то, что научила меня чувствовать Слово,
Римме Ефимкиной за то, что научила Словом помогать людям*

Вводная точка опоры

Первую часть своей профессиональной жизни я посвятила работе в крупных иностранных компаниях. Рождение ребенка, совпавшее с кризисом 30 лет, круто развернуло меня в сторону практической психологии. Я получила второе высшее образование и сразу стала практиковать.

Особенно меня интересовала тема самооценки – фундамента личности. Частная работа с клиентами подтвердила предположение о том, что эта тема крайне актуальна для многих. Вместе с партнером я открыла онлайн-школу и начала уже системно помогать людям укреплять самооценку и психологически взрослеть. За несколько лет нашими учениками стали более 40 000 человек! Параллельно я развивала блог. И однажды написала пост о принципах, которые поддерживают меня в жизни. Являются моими точками опоры. Их получилось десять, хотя этих ценностей, разумеется, гораздо больше. Читатели блога живо откликнулись на пост и стали делиться своими опорами. Многие идеи и наблюдения оказались близкими и мне. Я получила огромное удовольствие, прикоснувшись к мудрости других людей. Это как раз тот случай, когда личные открытия становятся коллективными. И наоборот. А обмен идеями, которые дают силы принимать реальность такой, какая она есть, и в то же время двигаться дальше, – прекрасный опыт и отличная поддержка.

Так появилась идея написать книгу, в которой каждый внимательный к себе человек сможет найти то, без чего любая работа над собой не имеет ни системы, ни смысла, – *точки внутренней опоры*. Базовые ценности, основы, которые не только способны избавить от вредных установок и разрушительных мыслей, научить быть в ладу со своими эмоциями, желаниями и страхами, но и позволяют получать удовольствие от самой жизни, движения к цели, от нахождения «здесь и сейчас».

И книга сложилась! Только точек опоры стало не десять, а гораздо больше. Все они вместе и каждая по отдельности ежедневно поддерживают меня. И я убеждена: будут полезны и вам. Мне не хотелось выступать в книге в образе всезнающего гуру, слово которого – непоколебимая данность, а хотелось быть искренней с вами, поэтому я поделилась личным, порой непростым опытом принятия себя, родителей, окружающих людей и жизненных обстоятельств. Мне кажется, именно благодаря этому книга получилась не только нужной и полезной, но и честной.

Чтобы вам было удобнее прорабатывать точки, я разбила их на три смысловых блока: «самоподдержка», «здоровые границы» и «самореализация». В первом мы научимся прощать себе ошибки, освобождаться от чувства ложного долга и вины, понимать свои истинные желания и дружить со своими эмоциями. Во втором – выстраивать личные границы и не нарушать чужие, принимать близких такими, какие они есть, не увязать в обидах и двигаться дальше. В третьем – ценить свой опыт и знания, делать то, что по-настоящему хотим, и находить для этого ресурс.

В конце каждой главы вас ждет практическое задание, которое позволит укрепить точку опоры в рамках ваших реалий. И вскоре вы обнаружите, что предложенные в книге рекомендации не просто текст, а образ жизни. Внутренняя опора, которая делает вас сильными, уверенными в себе и счастливыми. Взрослыми. Жизнь удивительным образом начнет меняться в лучшую сторону, потому что отныне все, что вы делаете, будет происходить из любви к себе и миру. Сомневаетесь? Давайте проверим.

В добрый путь!

Автор

Часть 1. Самоподдержка

Я – ок

Недавно я пережила профессиональный провал. Я вела корпоративный тренинг про психологические ресурсы для сотрудников одной компании. Внутреннее ощущение от мероприятия (что все идет плохо) совпало с реальностью – один из участников спросил: «А скоро это закончится?» После трех часов тщетных попыток установить контакт с группой я вышла с ощущением, что по мне проехался каток.

В первый раз подобные чувства я переживала 12 лет назад, когда только начала работать тренером по написанию текстов и презентовала тестовой группе свой первый курс. За эти годы я стала психологом, накопила огромный опыт работы с группами, получила тысячи хороших отзывов, запаслась приличным жирком профессиональной уверенности в себе. И тут такое... Меня ждали как сильного профессионала, знаменитого спикера, но то, что я предлагала, трагически не совпало с потребностями участников встречи.

Первое, что я сказала себе тогда: «Моя ты хорошая, как же тебе пришлось тяжело». Через несколько дней, когда я пережила ужас провала и обрела способность к анализу, я задала себе вопросы: «Почему это произошло? Где я ошиблась? Как такого избежать в будущем?» Я созвонилась с заказчиком, мы обсудили результаты и поделились выводами.

Знаете, что было самое ценное в этой ситуации?

Что я снова, сама, остро ощутила то, на чем строится вся моя работа психолога. Это наша главная и отправная точка внутренней опоры: Я – ок.

«Я – ок» – это базовое самоощущение человека. К нему нужно стремиться, чтобы быть в ладу с собой. Чтобы воспринимать жизнь как увлекательное путешествие, а не изматывающую войну с миром. Чтобы в любой момент можно было сказать себе: «Как здорово, что я – это я».

«Я – ок» означает: что бы ни произошло, со мной в целом, как с личностью, все в порядке.

«Я – ок» – это фундамент здоровой самооценки.

Однажды я представила, что человек – это океан. На поверхности, на уровне эмоций и поведения, происходит разное. Сегодня – штиль, и на душе тихо и спокойно. А завтра налетает ветер, эмоциональные волны захлестывают так, что тяжело дышать, океан штормит. Но это все на поверхности, на уровне поведения. А на глубине все стабильно, все хорошо. Это и есть фундаментальное ощущение «Я – ок».

Мой провал на тренинге – это лишь волны на поверхности. Единичный случай, когда я потерпела неудачу. Но как личность и как профессионал я в порядке. Одно поражение не отменяет моего 12-летнего опыта. Я – ок. Звучит как-то просто, правда? Да и на кого ни посмотри, у всех все ок, все такие уверенные в себе и довольные жизнью. Но это только фасад, наша красивая сторона, которую мы показываем окружающим. И мы изо всех сил держим его, чтобы ни в коем случае не рухнул. Потому что никто не должен видеть, что на самом деле фасад этот висит в воздухе без всякой опоры. В том месте, где должен быть фундамент «Я – ок, со мной все в порядке», – брешь. И клубок ощущений: неуверенность в себе, страх, что все увидят наше несовершенство, злость на себя за это и огромная усталость от необходимости держать хвост пистолетом. Я психолог, я вижу это каждый день. Я и сама всего 10 лет назад перестала быть такой и занялась собственным «Я – ок».

Когда я прорабатываю эту точку опоры с клиентами, то неизменно сталкиваюсь с тревогой: «Если я признаю себя достаточно хорошим человеком, я же немедленно начну деградировать? Нельзя расслабляться, надо держать себя в узде и постоянно подстегивать! Нет-нет,

никакого «Я – ок», оно меня расслабит!» И я отвечаю: «Доверяйте себе. Часть вашей личности всегда хочет развиваться! Ставить цели, осваивать новое в профессии, работать над отношениями с партнером и детьми, искать себя в творчестве. Стремление к совершенству есть в каждом, оно неистребимо, это человеческая природа. Но согласитесь, есть большая разница – идти вперед из страха и угроз («А ну, не ленись, а то с голоду умрешь!») или с радостью, любопытством, куражом и азартом («Я уже молодец, а что будет, если я еще и до вон той цели доберусь?»).

Давайте найдем и зафиксируем основные пазлы, из которых складывается это прекрасное состояние «Я – ок». Держите чек-лист, и пусть он всегда будет под рукой. Как только вы ощутили, что потеряли один или несколько пазлов, сверяйтесь со списком и возвращайте его на место!

- Я – ок, когда не достигаю успеха.
- Я – ок, даже если другой человек мной недоволен.
- Я – ок, когда ко мне относятся хорошо и уважительно. Я не удивляюсь, не смущаюсь, не чувствую себя в долгу, потому что знаю: я действительно этого заслуживаю.
- Я – ок, даже если не совершаю ничего полезного.
- Я – ок, когда нуждаюсь в отдыхе.
- Я – ок, когда мне грустно и нужна поддержка.
- Я – ок, когда ошибаюсь.
- Я – ок, когда испытываю любые чувства, даже те, которых принято стыдиться (гнев, зависть, грусть).
- Я – ок, когда совершаю «нехорошие» поступки, потому что моя личность больше ситуации.
- Я – ок не только когда мне хорошо и я в ресурсе. Я – ок, когда мне плохо и нет сил. Любое мое состояние нормально.

У вас возникли вопросы? А не стану ли я эгоистичным человеком? А не отвернутся ли от меня окружающие с этим «Я – ок»? В следующих главах вы найдете на них ответы. Разберитесь, чем «Я – ок» (состояние психологической зрелости) отличается от эгоцентризма (инфантильности и незрелости). Укрепите это базовое самоощущение, на котором держится личность. Сможете легче переживать неудачи и делать из них правильные конструктивные выводы, а не зависать в самоуничтожении. Обретете готовность ставить глобальные, грандиозные цели. А еще «Я – ок» – гарант здоровых, приносящих счастье отношений с людьми, потому что нам приятно быть с другими только тогда, когда хорошо с собой.

Эта книга – путеводитель по нашему внутреннему миру, где главная точка опоры – устойчивое состояние «Я – ок». Каждая глава – кирпичик прочного фундамента. Со временем это ощущение станет привычным и естественным, как смена времен года или кружка горячего кофе на завтрак. Мы не только будем открывать новые точки внутренней опоры, но и продолжать укреплять главную – «Я – ок». И поверьте, это доступно не только избранным счастливицам. «Я – ок» – это навык, которому научилась я, научились мои клиенты и вы тоже научитесь.

Практика

В течение дня, что бы ни происходило, помните: вы – ок. Фиксируйте разные свои состояния, будь то радость, волнение, грусть. Не отрицайте их, не гоните, проживайте как умеете и повторяйте: и сейчас со мной тоже все в порядке. Я – ок.

Хотеть можно!

Когда мне было 11 лет, мы с мамой и ее музыкальным оркестром поехали в Германию. Я тогда испытала настоящий потребительский шок! Только представьте: девочка из России образца 1993 года с пустыми полками в магазинах и карточками на продукты вдруг попала в страну, где было все: красивая одежда, игрушки, сыры, колбасы, фрукты, конфеты, шоколад. Через несколько дней моя тетья, которая давно жила в Германии, сказала маме: «Слушай, это потрясающе, какая у тебя Анютка воспитанная: на все смотрит, но ни разу ничего не попросила!» Я вспоминаю эту историю не с гордостью, а с грустью. И сейчас совсем не разделяю восхищение моей тети. Знаете почему? У меня даже мысли не было чего-то захотеть. В голове уже сложилась типичная для советского ребенка установка: денег нет, будь скромной, ничего не проси. Иначе мама расстроится или даже начнет ругаться. А если просить нельзя, то и хотеть тоже.

Мои клиентки часто жалуются: «Ань, давно мечтаю обновить гардероб, да и деньги есть. Но я не могу разрешить себе потратить их на такую глупость, как шмотки». Или: «Я бы хотела жить в большом доме, но даже представить не могу, что у меня может быть свой дом. Наверное, глупо об этом думать. Надо жить в реальном мире». А вот еще одно убеждение: «Я не должна хотеть более высокую зарплату и уж тем более намекать руководству, что мне это необходимо». Представляете? Желание не может развернуться, мечта – расправить крылья, потому что железными прутьями их ограничивает установка «хотеть нельзя». Откуда она?

Однажды я предложила подписчикам блога написать, что они слышали в детстве, когда просили купить новую игрушку или велосипед. Вариантов ответов оказалось великое множество: «Много хочешь – мало получишь», «А губозакаточную машинку тебе не подарить?», «А может, тебе еще и ключи от квартиры, где деньги лежат?», «А бананов в шоколаде ты не хочешь?», «А луну с неба тебе не достать?». И все они транслировали одну и ту же мысль: хотеть нескромно, довольствуйся малым. Этот паттерн формируется стремительно, вызывая соответствующую реакцию (мне нельзя) и поведение (значит, я и не буду пытаться). И переносится во взрослую жизнь. Но пришло время от него отказаться: хотеть можно!

Знаете почему? Да потому что право на потребности и их удовлетворение – одно из базовых прав, которые человек получает просто потому, что родился. И можно не только хотеть, но еще и реализовывать свои желания. Это нормальное проявление заботы и любви к себе.

А как же быть с программой, которая досталась в наследство от родителей? Отпустить. Ориентироваться на установку «Хотеть нельзя» – их право. Ваша задача – прожить свою жизнь, разрешить себе хотеть.

Хорошо, скажете вы, хотеть можно. Что дальше? Я давно не умею хотеть и в голове только: «А я не знаю, чего хочу. Я знаю только, что мне надо сделать». Задайте себе вопрос: что принесет мне радость прямо сейчас? Это и есть то, чего вы действительно хотите. Чувство радости – главный маркер истинного желания. Живая вода для души, самая целительная эмоция. Она работает с момента рождения, просто из-за «надо» и «должен» мы об этом чувстве забываем.

- Охотьтесь за радостью, исследуйте себя: что вас наполняет, дает энергию? Жить в радости можно. Даже если сейчас вам непросто, радость имеет право занимать свое место в жизни. Она и даст силы пережить сложный период.

- Не задавайте себе глобальных вопросов вроде «Чего я хочу от жизни?» или «Что мне нужно для счастья?». Начните с более простых и понятных вещей.

- Спрашивайте себя: «Что я сегодня хочу на завтрак?», «Что хочу надеть?», «Как провести свободный час?» и пр. Это не про то, что быстрее и дешевле приготовить, какой костюм оценят коллеги и еще одно важное дело, которое нужно срочно проверить. Это про то, какой

вкус хочет ощутить мой язык, в какой одежде я буду себе нравиться, какое занятие даст ощущение хорошо проведенного времени.

Так, шаг за шагом, вы начнете входить в контакт со своими желаниями. И сможете взяться за решение серьезных задач. Главное – захотеть хотеть.

Практика

Каждый день спрашивайте себя: «Чего я хочу сейчас?» (из того, что вы можете себе дать). И договаривайтесь с собой о сроках реализации желания. Например, вы устали на работе и чувствуете, что вам необходимо принять ванну. Договоритесь с собой, когда вы это сделаете.

Ведите «Дневник радости». Фиксируйте, записывайте моменты, когда вы испытали удовольствие. Очень скоро у вас получится солидный список. Обращайтесь к нему в моменты, когда нужна поддержка.

Хочу – делаю, не хочу – не делаю

Интересно, что заявление «Делай что хочешь» многие расценивают как проявление злостного эгоизма. Вот, например, история моей клиентки Кати. Несколько лет подряд она ездит отдыхать с мамой, потому что та живет в другом городе и очень скучает по внукам. И для мамы совместный отпуск – это возможность провести с ними время. Маме отлично, внукам отлично. А что же Катя? Кате плохо. Потому что это совсем не тот отпуск, о котором она мечтает. Пару лет назад Катя хотела отправиться в поход с мужем, в прошлом году – поехать всей семьей на свадьбу к подруге в другую страну, а в этом – на ретрит¹ в Горный Алтай. Но она не может ехать куда хочет, потому что это обидит маму. Менталитет и психологические установки, выпестованные поколениями, никуда не денешь. А звучат они так: «Я – последняя буква в алфавите», «Нельзя быть эгоистом», «Нужно жить на благо общества». Вспоминается популярная шутка из интернета: «Найди работу, как хочет папа, выйди замуж, как хочет мама, убедись, что все счастливы. Застрелись». Но для вас же важно, чтобы жизнь нравилась вам? Берите себе еще одну точку опоры: хочу – делаю, не хочу – не делаю!

Революционно, да? Прислушайтесь к себе: много ли сопротивления и даже раздражения вызывают эти слова? Хочется ответить: «Ах, если бы все было так просто...» Согласна, жизнь – сложная штука. Но мы часто делаем то, чего не хотим, не потому что иначе никак нельзя, а потому что даже не думаем, что может быть по-другому. Чем больше отторжения вызывают эти слова, тем сильнее ваш внутренний запрет жить свою единственную жизнь так, как хочется.

«Но есть же ситуации, когда мои “хочу”, вернее их реализация, наносят вред окружающим», – возразите вы. Есть. Когда нарушаются границы других людей. Например, «я хочу громко слушать музыку в 23:30, хотя знаю, что соседям это будет мешать». Или «я хочу употреблять алкоголь, пусть и близкие от этого не в восторге»². В этой главе я объясню, как различать эти ситуации, то есть понимать, когда вы не вредите другим, но вредите себе. И когда не вредите себе, но вредите другим.

Разумеется, мы взрослые люди и живем в реальном мире. Мы не можем абсолютно все свести к «делаю что хочу, чего не хочу – не делаю». Я не хочу лечить зубы, но иду к стоматологу. Я не хочу читать книжку ребенку на ночь, но читаю. Как же это сочетается с нашей точкой опоры? Предлагаю рассмотреть жизненные задачи в трех плоскостях. Первая плоскость – я хочу. Делаю что нравится. Вторая плоскость – я должна. Там, где появляется тяжеловесное «я должна», мы начинаем страдать, потому что это ограничивает свободу. Но есть и третья плоскость, которая помогает выйти из конфликта «хочу – должна». Она называется «мне важно». Я не хочу лечить зубы, но делаю это, потому что мне важно быть здоровой. Я не хочу читать ребенку книжку, я устала, но мне важно укреплять связь с ним, поэтому я читаю. Иногда достаточно сказать себе: «Я могу отказаться от этой задачи, я не должна это делать». И появится ресурс на ее выполнение. Потому что дело стало добровольным, а не из-под палки, и это важно. Разделяйте усилие и насилие. Усилие – это про «важно». И в этом есть смысл. Насилие – про «должна». И часто смысла тут никакого нет. Усилие нужно, чтобы развиваться. Насилие разрушает.

Вот простой алгоритм, который поможет научиться делать что хочешь и не делать того, чего не хочешь.

- В любой ситуации спрашивайте себя: как я хочу поступить, без всяких «но» и «если».
- Что мне для этого нужно сделать?

¹ Время, посвященное духовной практике. Иногда ретрит становится особым мероприятием, которое обычно проводится за городом или на природе. *Здесь и далее примечания редактора.*

² Употребление алкоголя вредит вашему здоровью.

- Какие будут последствия? Как я буду с ними справляться?
- Если другие люди будут расстроены моим поступком или решением – это их задача справляться с негативными эмоциями. А моя задача – пережить, что кто-то будет мной недоволен.

Делать то, что хочешь, и не делать того, чего не хочешь, – это не эгоизм, это не значит ходить по головам других. Это базовый компонент заботы о себе и любви к себе. Да, нам важно быть в контакте с другими. Но это получится, только если мы будем в контакте с собой.

Практика

Начните наблюдать за тем, что вы делаете с точки зрения усилия и насилия. Научитесь их различать.

Делайте то, что хотите. И не делайте то, чего не хотите. Увидите – это гораздо проще, чем кажется.

Центр моей жизни там, где я

Сколько себя помню, всегда садилась за первую парту. Так мне было виднее... себя. На задних мне было некомфортно, и я чувствовала себя какой-то заброшенной. Однажды на групповом психологическом тренинге все выстроились делать командное задание, и я оказалась в самом последнем ряду. Мгновенно потеряла интерес к происходящему, а через пару минут у меня заболел живот, я вышла из группы и села на свое место. Ведущая спросила меня:

– Аня, а что произошло? Почему ты ушла?

Я ответила:

– Мне было ужасно скучно, тоскливо, пусто, меня никто не видел, я потерялась за спинами людей, я как будто перестала существовать. Мне стало так плохо от этого ощущения, что я просто убежала от него, вышла из круга.

Ведущая выслушала меня и мягко сказала:

– Хочешь, я скажу тебе, что слышу? Если другие люди меня не видят, значит, меня нет. Если я оказалась за спинами, то я не существую. Я живу, только когда на меня смотрят... Для тебя праздник жизни – в первом ряду. А знаешь, где мой праздник?

– Где? – спросила я.

– Мой праздник жизни там, где я.

Эта мысль поразила меня до глубины души. Хорошо не там, где меня лучше всего видно, хорошо там, где я есть. Это стало очередной моей точкой опоры и, я надеюсь, станет и вашей: центр моей жизни там, где я.

После этого я начала вспоминать примеры из жизни актеров, музыкантов, певцов. Некоторые из них, утратив популярность, не смогли этого пережить: спивались или просто тоскливо доживали, сожалея о том, что лучшее время жизни прошло. Оно было там, в прошлом, когда они были на виду. А другие, завершив звездную карьеру, переходили на новый этап и находили в нем смысл, потому что опирались на эту истину: «Праздник там, где я. Прямо здесь и прямо сейчас». В свое время эта точка опоры помогла мне перенести фокус внимания с внешнего антуража на внутренний мир. Для меня больше не существует задворок. Я могу сидеть хоть за первой партой, хоть за шестой, хоть в первом ряду, хоть в двадцатом. Я поймала это ощущение – «мне хорошо там, где я» – и теперь часто себя в него возвращаю.

Интересно поговорить с людьми и спросить: а воспринимают ли они себя центром своей жизни? Вроде бы да, но нередко это ощущение искажено инфантильностью и эгоцентризмом: человек подчиняет своей воле других, заставляя их обслуживать свои потребности. Это встречается сплошь и рядом и психологически не вполне здоровая история. Так же как и ощущение себя на периферии. Когда человек пашет на благо какой-то компании, жертвует силами и здоровьем ради сомнительных перспектив, получает меньше, чем отдает. Или взять, к примеру, мать семейства, которая заботится о муже, детях, родителях с обеих сторон. Является ли она центром своей жизни, если на себя не остается ни сил, ни времени?

Задача человека – найти правильный баланс. Ощущать себя в центре своей жизни и при этом уважать других людей, каждый из которых является центром для себя. Как сказал немецкий психоаналитик и социолог Эрих Фромм: «Психически здоровый человек в состоянии примириться с парадоксом, состоящим в том, что каждый из нас – наиважнейшая часть Вселенной и в то же время не важнее мухи или былинки».

Практика

Сядьте удобно и закройте глаза. Представьте всю нашу необъятную Вселенную. И затем из этого огромного пространства сфокусируйтесь до самого себя. Поместите себя в его центр. Попробуйте одновременно находиться в центре воображаемой Вселенной и ощущать свое тело, его реальность.

Каждый раз, когда вы будете чувствовать себя где-то на обочине жизни, возвращайтесь в свой центр. Спрашивайте себя: чего мне сейчас хочется? Что мне сейчас нужно? Как я могу о себе позаботиться? Центр там, где вы.

Я везде беру с собой себя

Я люблю путешествовать. Но долгое время поездки не оправдывали моих ожиданий. Раз за разом я не получала того, за чем отправлялась, – новой счастливой себя. Я получала ту же самую себя, только в других декорациях... Летела на Бали и мечтала: вот сейчас как отдохну, и пусть мир подождет! А там изводила себя чувством вины за то, что ничего не делаю, трачу время впустую. Ок, отправлюсь-ка я в Альпы на десять дней. Вот там-то я точно буду ощущать себя богатой и знаменитой, баловнем судьбы! Но... где же оно, это чувство собственной исключительности? Тут все так же, как в Сочи. Почему я не богатая и не знаменитая, а просто – я? Ладно, встречу Новый год на Староместской площади в Праге. Боже, что может быть чудеснее?! Наконец-то я прочувствую этот праздник и закружусь в волшебстве ночи! В итоге в 00:00 стою на Староместской площади и реву белугой. Как, собственно, я делаю каждый Новый год дома. Меня изрядно раздражает эта моя традиция, но каждый Новый год я рыдаю, потому что чуда не случилось...

Хорошо. Я поеду в трехнедельное путешествие по Испании с близкой подругой! Это мне сейчас дома как-то скучно. А там, в Испании, с Карли, у меня начнется совсем другая жизнь...

Что ж, Испания прекрасна, Карли прекрасна. Но где моя другая жизнь, которая должна была начаться прямо в аэропорту? Почему у меня внутри все так же обыкновенно? Я отлично помню испанское кафе, где меня ошеломила эта мысль: куда бы мы ни отправились, мы берем с собой все свои тревоги, неудовлетворенность, неумение отдыхать и наслаждаться моментом – весь этот табор внутренних проблем. Нет, другая страна и окружение не изменят меня. Я везде беру с собой себя.

Если человеку неинтересно с собой, то и внешний мир ему не будет интересен. Скука и пустота – это результат отсутствия контакта со своими истинными потребностями. Мы убегаем от себя в надежде на то, что новые декорации нас развлекут, но разочаровываемся. Потому что главное действие происходит внутри, в душе.

После Испании я решила, что пора учиться путешествовать по-другому. Я перестала ждать поездок, чтобы зажить там другой, более яркой и счастливой жизнью. Я стала учиться просто приезжать, просто жить и спокойно возвращаться обратно, потому что в путешествии я – это я и дома я – это я. Возможно, поэтому меня нисколько не волновали ковидный карантин и невозможность куда-то поехать...

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.