

A digital illustration of a futuristic city street at night. The scene is dominated by a deep blue and purple color palette. Tall, dark buildings line the street, with various lights and signs glowing. A person in a dark coat and hooded jacket is walking away from the viewer down the center of the street. The ground is wet and reflects the ambient light. The overall atmosphere is mysterious and cinematic.

# Твой фонарь в темные дни

Лосик Елена

Елена Лосик

**Твой фонарь в темные дни**

«Автор»

2023

## **Лосик Е. Ю.**

Твой фонарь в темные дни / Е. Ю. Лосик — «Автор», 2023

В книге Вы найдете услышанные, увиденные истории, которые заставили меня остановиться и задуматься. Иногда задуматься о себе, иногда о тех, кто рядом со мной. Истории о том, что даже в самом конце, самого темного коридора можно разглядеть свет. Это кто-то включил Вам фонарь. Истории о том, что даже в самых, казалось бы, запутанных душевных драмах, конец драмы может оказаться радостным. Я поделюсь с Вами, уважаемый читатель, совершенно необычным способом избавления от лишних килограммов, как я нашла причину набора веса и многое другое. Вы узнаете историю, мою историю, о том, как я подвергалась травле, как это повлияло на мой вес, как я вышла из этой ситуации и с какими результатами. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Лосик Е. Ю., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Моя история о лишнем весе	7
Причины	10
Ты не с теми и не там	12
Где ты, уже не так важно. С кем ты – определяет качество твоей жизни	15
Дорога к спасению	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

## Елена Лосик

# Твой фонарь в темные дни

Я хочу, чтобы, читая эту книгу, кто-то заплакал или засмеялся, кто-то задумался, но никто не остался бы равнодушным.

Моя книга – путеводитель жизни. Если Вы заблудились в жизни, тогда возьмите путеводитель.

Эту книгу я написала в новом для меня жанре и в новой для меня стилистики. Я всегда любила порассуждать про увиденное и пережитое. Было желание эмоциям, чувствам придать словесную форму, выразить душевное состояние словами.

Все мои предыдущие книги, это книги, непосредственно связанные с моей профессиональной деятельностью, книги о том, как помочь ребенку заговорить, как научиться писать и читать без ошибок, потому что я – логопед, дефектолог. Но я еще и психолог и никогда не проявляла равнодушие к человеку и его судьбе.

Наверно, мне есть, что сказать. Я жила в разных местах, на Чукотке и Колыме, жила в Беларуси, в городе Лиде, училась в Магадане и Минске. Сейчас я живу в Курской области и очень люблю этот соловьиный край. Для меня ценно вслушиваться в пение птиц, идя по городской аллее, осенью видеть, как под ноги тебе падают каштаны, а весной чувствовать запахи сирени и черемухи. Наверно, потому что детство и юность мои прошли в суровом крае, на Колыме, в Магаданской области, поэтому я так восторженно люблю цветы, деревьями.

В своей жизни я встречала много людей хороших и не очень. Каждая встреча для меня была чем-то познавательным. Если человек совершил поступки, которые мне не нравятся, то я спрашиваю себя, почему для меня это было неожиданно. Ответ получила у В. Высоцкого. Говорил он эти слова или нет, но авторство этих слов, в разных вариациях, но с одинаковым смыслом, интернет приписывает ему.

«Я всегда ищу в людях только хорошее. Плохое они сами покажут»

Или

«При знакомстве я всегда вижу в человеке только хорошее. Пока сам человек не докажет обратное»

В книге Вы найдете услышанные, увиденные истории, которые заставили меня остановиться и задуматься. Иногда задуматься о себе, иногда о тех, кто рядом со мной.

Истории о том, что даже в самом конце, самого темного коридора можно разглядеть свет. Это кто-то включил Вам фонарь.

Истории о том, что даже в самых, казалось бы, запутанных душевных драмах, конец драмы может оказаться радостным.

Я поделюсь с Вами, уважаемый читатель, совершенно необычным способом избавления от лишних килограммов, как я нашла причину набора веса и многое другое. Вы узнаете историю, мою историю, о том, как мое окружение повлияло на мой вес, как я вышла из этой ситуации и с какими результатами. Вы узнаете, кто такие люди-созидатели, люди-разрушители и люди – цветы. Вы будите зорче и сумеете разглядеть лучше, кто Вас окружает и, как это влияет на Вас.

Эта книга для тех, кто хочет стать лучше, лучше внутри, а значит и внешне. Ведь все, что внутри, то и с наружи. Книга для тех, кто потерял надежду и хочет ее обрести.

Потерял надежду, но никогда не теряй время. Время тебе будет нужно для того, чтобы снова обрести надежду, а с ней и веру, что все хорошо, обязательно будет хорошо!

Место действия в историях, время действия в историях, имена персонажей изменены и любое совпадение с реальными людьми считать совпадением.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Моя история о лишнем весе

История о том, как я набрала лишний вес. Моя история борьбы за саму себя, когда понимаешь, что за тебя биться никто не будет и у тебя нет другого выбора, как выиграть эту борьбу.

Это история моего исцеления и необычного избавления от лишних килограммов.

– Ты теперь, такая, как мы- сказала мне моя ровесницы на работе.

– Я раньше выглядела по – другому?

– Конечно, выглядела всегда моложе, а теперь, нет.

Эти слова заставили меня присмотреться к себе. Но надо сказать, что я не сразу посмотрела в нужную сторону.

В этих словах меня не беспокоил мой возраст, меня беспокоило то, что со мной происходят изменения, а их не замечаю.

Небольшая ремарка к тому, о чем Вы будете читать ниже. Эта история не про борьбу с лишними килограммами, эта история про то, как окружение поменяло меня, о том, что мне пришлось пройти, чтобы вернуться к прежней себе. И я буду честна, если скажу, что я все еще в дороге. Я не диетолог и не нутрициолог, я не нахожу ничего плохого в том, что у кого-то есть лишний вес, я нахожу, в некоторых случаях, правильным и то, что совсем не обязательно с ним бороться. Я не нахожу ничего гармоничного в том, чтобы человек изнурял себя диетами. Я описываю свой лишний вес как ответ на мое эмоциональное состояние, поэтому мне была, так необходима борьба с лишними килограммами. Это была борьба за самую себя, за свое здоровье. Я описываю сугубо личную драму. Я хочу донести до читателя, как нас меняет наше окружение. Каждого оно меняет по-разному, какого-то оно меняет в лучшую сторону, какого-то- нет. Выбирайте уже сегодня с кем Вам быть рядом.

Нам говорят коучи, психологи, что все в наших руках. В интернете мелькают цитаты великих и известных людей. Цитату «Если тебе понадобится рука помощи, она всегда при тебе – твоя собственная» приписывают Одри Хепберн. Но не все, так просто и однозначно. Все ли, действительно, в наших руках? Думаю, что не все. Но уверена, что все, что нас окружает влияет и меняет нас.

Наше окружение влияет на нас, и влияние его так велико, что это становится заметным даже в зеркале.

Мой набор веса шел постепенно, я не сразу стала замечать, что в обуви на каблуках мне ходить все сложнее, что появилась отдышка и вещи стали не красиво сидеть. В магазине продавец все чаще меня направлял в отдел больших размеров. Я смотрела на себя в зеркало и думала: «Да, как- то я не очень сегодня хорошо выгляжу, совсем не очень».

Мне думалось, что это временное и само проходящее явление.

Глядя на себя со стороны, я успокаивала себя фразами «это я вчера много поела, поэтому сегодня я не могу застегнуть юбку», «я вчера поздно уснула, поэтому сегодня у меня отдышка и у меня нет сил подниматься по лестнице», «кофта мала, наверно, при стирке села» и так далее. Эти фразы были мимолетны, я не задерживалась на них. Проходило сегодня, наступало завтра, а юбка не застегивалась по-прежнему, поднимаясь по лестнице меня, все так же, сопровождала отдышка и усталость, а вещей, которые не подходили мне по размеру, становилось в шкафу все больше. Сначала я не смогла застегнуть брюки, я их отложила в сторону. Потом стала мала уже и блузка. Даже обувь мне было трудно подобрать, туфли, которые я приобретала оказывались мне узкими, еще не давно, такого не было, но я опять не придавала этому значение. Надеюсь, что способ похудения, способ привести себя в форму найдется быстро, и я также быстро избавлюсь от лишних килограммов. Стоить только захотеть, и я опять буду прежней, так мне думалось. Но все оказалось совсем не просто и запутанно, связано невидимыми нитями с информационным полем, которое формировалось вокруг меня.

Пришло время прислушаться к себе внимательнее. Я шла на ощупь, не зная, куда идти. Задавала себе вопрос, почему это произошло со мной, искала причины.

Мой набор веса имел много причин. Это чувство незащищенности. Защити себя большими килограммами, стань большой и грозной. Ложное чувство любви к себе через тарелку, чем больше тарелка, тем больше я любима. Это и заедание неприятностей, когда мысли «помню...» можно было отогнать только вкусным пирожным. Когда однообразие жизни разбавляла разнообразием еды. Понимание этих причин, никак не влияло на снижение веса. Тогда я, не надеясь на собственные силы, стала искать поддержки наставника, пусть виртуального, у которого есть готовые установки, аффирмации на снижение веса. Искала информацию у психологов, надеясь, что вот сейчас статью психолога прочитаю и вдохновлюсь на помощь себе. Читаю, читаю... о чем читаю? О травмах детских и взрослых самого психолога, про обиды, не явно выраженные, но я их услышала и итог всей информации психолога таков «выбери меня, обрати на меня внимания». Видимо, мне попала статья психолога, который подсознательно выбрал эту профессию, чтобы, разбирая чужие, не свои ситуации, он смог бы поразмышлять над своей историей и излечиться.

Я включала видео с аффирмациями, слушала, слушала, но к совету слушать это 21 день не прислушивалась, перескакивала на другие установки, другие советы, медитации. Мне не помогло.

Прислушав с утра одну из установок, встаешь окрыленный, с мыслями, что вот он наступил день, когда у тебя начнется новая жизнь. Но день начинался и продолжался, как обычно. Новая жизнь не наступала, килограммы не уходили. Настроение портилось и часто менялось.

Стала я прислушиваться к другим советам: измени все, что тебя окружает, и ты изменишься сама, выкинь старые вещи, переставь мебель, сделай новую прическу и прочее.

В своем рабочем кабинете, я решила все переставить, выкинуть старые пособия и даже мебель, которая уже не имела эстетического вида. Точно и с уверенностью могу сказать, что мне это помогло почувствовать себя гораздо лучше. Кабинет стал светлее, просторнее, ничего не мешало работе. Я убедилась на практике, что вещи несут свой энергетический заряд, и от ненужной энергии, ненужных вещей надо избавляться. Плохая энергия ненужных вещей ушла, но лишний вес не ушел.

Кто-то пытается измениться и таким способом. Знакомая, которая очень хотела похудеть и не только похудеть, но и стать красивой, ездила в другой город и там за очень большие деньги получала советы, что и как делать. Ей посоветовали вставлять в социальных сетях фото своего лица на фигуру людей стройных и красивых, делать, такой коллаж и визуализировать. Не знаю, помогло ли ей это. Результат я не увидела. Наверно, это не самый экологичный способ похудения, менять свою внешность, с помощью такого коллажа, пусть даже это вырезки из журнала.

Не обошлось и без посещения спортивного зала. К такой физической нагрузке организм мой был совсем не готов. В это время я была рассеяна, подавлена, открыта для беспокойства и чужого влияния, я не прислушивалась к себе. К физической нагрузке, к тренировке я шла чужим путем. Это был не мной, выбранный маршрут, начиная от выбора самого спортивного заведения до той нагрузки и занятий, которые я выполняла. Механическое, не осознанное, без радостного настроения выполнение упражнений мне не принесло результата, если только это не был отрицательный результат. В состоянии беспокойства не получается быть в гармонии с собой. Я не была готова сознательно похудеть, так как мое сознание было занято другими мыслями и чувствами и посещение спортивного зала было больше, как отвлечение от этих мыслей и чувств. На поверхности был мотив – похудеть, но это на поверхности, а в глубине было желание – перестать страдать, стать счастливой. Симптоматикой неготовности к изменениям веса будет нежелание, сомнения, поиск разных причин и это значит, одновременно изменить себя еще не пришло.

По дороге к своему исцелению меня, как эхо сопровождали разговоры, о том, что, дескать, возраст во всем виноват. С возрастом, якобы все полнеют и беспокоиться не о чем.

Почему, мне так хотелось сбросить с себя лишние килограммы? Я хотела стать здоровой. Я ощущала свои лишние килограммы не только физически, но и на ментальном уровне.

Для меня сбросить лишний вес означало исцеление. Я надеялась, что с ним уйдет плохое настроение, тяжелая походка, трудный выбор одежды и другие неудобства. Я ждала, что внутри меня тоже произойдут изменения. Я стану увереннее в себе, ведь я не просто одержу победу, я изменю жизнь к лучшему. Я буду лучше слышать и понимать себя. И даже смогу найти причину набора веса, и она уже не будет стоять на моем жизненном пути.

Сейчас я не рассматриваю причины медицинские, эти причины оставим медикам, эндокринологам, терапевтам. Хотя, возможно, что первопричина уже медицинских показаний – это причина психологическая.

Я стала искать причины, анализировать, обобщать.

## Причины

Причины, только на первый взгляд у всех разные. Но, если немного проанализировать, то причина у многих одна- защита себя от внешнего мира или от себя самого. Только происходит это, у каждого по-разному и принимает разные формы. Мать закармливает ребенка, подсознательно думая, что это придаст ему силы, и он сможет себя защитить. Эта мама, так выражает свою любовь, через обеды с пирогами и блинами. И, чем чаще ест ребенок, тем больше ей думается, что она хорошая и заботливая мама. Поощрение сладкими продуктами, конфетами, тортом. А съесть мороженое? Ведь, мороженое в детстве – это, всегда радость, хорошее настроение и даже поощрение за что-то. Эмоциональная память напомнит нам об этом, когда у нас проблемы, и вечером, устав на работе, можно поощрить себя, как в детстве, тортиком или мороженым. На ресепшене в детских медицинских центрах можно увидеть прозрачную вазу с конфетами и иногда поощрение родителями взять конфет больше, чем малыш хочет сам. Съесть больше, съесть последний кусок торта, потому что он последний и должен достаться тому, кто успеет его взять, даже если тому, кто его возьмет, есть уже совсем не хочется. Пищевое поведение, как правило, формируется в детстве. Первый вопрос, который задает мама ребенку, забирая его, из детского сада, школы, из санатория или от бабушки: «Что ты ел в детском саду? Всю кашу (суп) съел? Чем кормили в школе, в санатории?» Конечно, еда – базовая потребность растущего организма, ее обеспечивает родитель, взрослый, и акцентировать внимание ребенка на этом не стоит. В санатории поправился, за это тоже мама похвалит, а если не набрал вес, значит, плохо в санатории или у бабушки в деревни отдохнул. Эмоциональная память самая сильная, забудем слова и поступки, но не чувства. Помогут ли Вам окружающие стать тем, к кому Вы стремитесь. Позовите на помощь друзей, если таковых нет, значит, ищите поддержку в себе и не теряйте надежду стать лучше, чем сегодня. Как важно для нас наше окружение, хоть психика у всех разная, тем не менее, на всех окружение будет влиять, с какой бы крепкой психикой человек не был. Если у Вас сейчас нет такого благоприятного окружения, человеческого общения, тогда найдите любимое дело. Отвлеките себя от тарелки с едой, например, картиной, которую Вы начали писать и не закончили, а может быть Вам заняться танцами? Или даже поменять профессию? Так любимое дело заменит Вам Ваше окружение, потому что любимое занятие сможет заполнить все пространство вокруг Вас. Если у Вас получится найти единомышленников в своем деле, это будет замечательно. Кто ищет, тот найдет.

Я не только психолог, но и логопед, поэтому занимаюсь, с таким серьезным нарушением как афазия. Афазия, если совсем коротко, это потеря речи. Так вот, речь восстанавливалась быстрее, в том случае, когда человек много знал, читал, у кого было хорошее образование до потери речи. Так и изменить себя в лучшую сторону, стать тем, кем и каким хотите (это не только про внешний облик) пойдет гораздо быстрее, если Вы человек творческий и у Вас есть увлечения, любимые занятия или даже любимое дело. Это поможет Вам отвлечься быстрее от тортика на ужин. Творческому человеку наблюдать за закатом, куда приятнее, чем есть на ночь. Только вот, когда человек не счастлив, то эти творческие умения и навыки, куда-то прячутся, и нет никого желания смотреть на закат, хочется порадовать себя жареной картошкой. Но мотивация вернуть себя прежней и стать здоровой возьмет вверх.

Еще одна причина набора лишнего веса пришла к нам из детства. Дефицит внимания и любви, человек хочет заполнить, съев, что-то любимое еще в детстве, например, большую тарелку пельменей, как в детстве. Тогда через совместные обеды семья объединялась, во время обеда обсуждали текущие дела, интересовались проблемами, делились радостями. И эта история тоже про защиту, защиту от нехватки внимания и заботы. Поэтому любимые блюда из детства, и не любимые тоже, это не всегда о вкусовых предпочтениях, часто это про эмоциональную память. Моя мама, которой больше 80 лет, до сих пор не забыла, ту радость, то чувство,

когда она первый раз, в очень юном возрасте, попробовала конфеты «подушечки» и, если она их видит в магазине, то не пройдет мимо, обязательно купит, ей захочется не конфет, потому что точно таких конфет уже нет, они другие по составу, но ей захочется вернуть, то прежнее чувство радости, когда она их попробовала первый раз, будучи ребенком.

Бывает и так, что очень чувственный человек, находившийся долго без человеческого тепла, в депривации, начинает ощущать физически эту нехватку тепла, даже в жаркий день он пьет много горячего чая, ест горячий суп, согревая себя теплом еды, он согревает свою одинокую душу. Или, когда нам тревожно, мы также тянемся к теплу, к теплому камину, к печке, нам приятно, в такие минуты, смотреть на огонь.

А надо бы не жаться у печки, а совершать движения, пойти на тренировку, побегать в парке, поплавать в бассейне, через не хочу, через мне «так плохо, оставьте меня».

## Ты не с теми и не там

Ты не по той дороге идешь. Что выберешь ты? Вернуться назад или свернуть в другую сторону? Мой выбор вернуться.

Про себя скажу, что у меня никогда прежде не было лишнего веса, в детстве я была спортивная, выносливая, быстро бегала и далеко прыгала. Но окружение, дымка из негативного информационного поля, которую нельзя увидеть, но ты знаешь, что она существует, оказали влияние на мой внутренний и внешний облик. Я ощущала, что мне не просто смотрят в спину, но и кидают в нее, кто грязь, кто булжники. Ты не видишь, кто это делает и от куда все это летит, ты безоружен и тебе больно. Оглядываешься назад, смотришь, а там милые люди, они тебе улыбаются и спросить у них, кто это делает, как-то и не ловко.

Но, чем дальше, тем дымка развеивалась и за дымкой, уже не скрывая лиц, появились те, кто захотел, чтобы мне было плохо.

Сегодня тема оскорблений, эмоциональных ударов, часто обсуждаемая, о ней стали говорить на разных площадках. Оказывается, оскорбляют не только в социальных сетях, обесценивают Вас как личность, чаще как профессионала, открыто, а иногда очень завуалировано, что сразу и не поймешь, что тебя обесценили, тебя оскорбили. В этом огромная сложность, что называется, поймать за руку. Все происходит за твоей спиной или делается чужими руками, явные цели не прослеживаются, мотивацию поступков сразу и не разглядеть. Все разговоры о тебе происходят между теми, кто дружен, в чем-то зависим, находится в приятельских отношениях, они все в одной группе по интересам, понимают и доверяют друг другу, поэтому от них добиться, кто сказал и почему, от куда эта ложная информация вышла не представляется возможным. Унижением, оскорблениям и наговорам, через обесценивания труда, принижением или отвержением успехов, достижений, подвергаются, как правило, те, кто достиг определенных высот в профессии, или просто счастлив. Это не нравится. У многих из нас нет знаний, о том, что такое обесценивание, оскорбление. Многие из нас понимают это очень конкретно, если тебя обозвали плохими словами, значит это оскорбление, а, если тебя, вроде бы и не обзывают, плохими словами не называют, а просто пишут в социальных сетях, что отзывы ты о своей работе пишешь сам, потому что не можешь хорошо работать и украшают эту информацию смайликами ( я сейчас о своем личном событии, так поступали со мной) , то сразу и не поймешь, зачем человек пишет ложь, а пишет совершенно незнакомый человек и только через продолжительное время, узнаешь о его знакомстве с твоей коллегой, и тут уже становится ясен мотив. Наша дремучесть в области «защите свое имя» играет на руку тем, кто умеет пользоваться чужими руками для своей выгоды. Я не торопилась защищать свое имя, причины были такие, во-первых, я не понимала, что эта информация, выложенная в открытом информационном пространстве, наносят мне вред не только как профессионалу, я теряю репутацию, теряю доход, во-вторых, наносят вред мне физический, у меня учащается сердцебиение, настроение портится, у меня плохой сон, снижена работоспособность, в-третьих, я не знала как на это реагировать, я предпочла сделать вид, что меня это не задевает, не хотела на этом акцентировать внимания окружающих.

У некоторых людей, особенно моего поколения, которое уже не относится к молодому поколению, недостаточно сформированы личные границы, которые переступать нельзя и поэтому, для многих из нас, эта ситуация выглядит так, как будто, кто-то с нами хочет поругаться. А это не про «поругаться», это про удары, которые не видны физическим зрением. С Вами не ругаются, вас бьют и бьют словами. Хорошо, если еще видно кто бьет, а чаще его не видно, только кто-то из -за угла вам скажет, что Вас побили, а Вы и не заметили. Вы – нет, а Ваш организм заметил и отреагировал усталостью, повышенным давлением, да мало ли чем.

Как ни печально, но встречаются еще и такие случаи. В самых искаженных человеческих душах возникают желания подвергать травле человека безоружного, который не может ответить, постоять за себя, таким способом, оскорбляющий хочет продемонстрировать свою силу и заявить о себе окружающим, о том, что он красив и умен, как бы сравнивает себя с тем, кому повезло в жизни меньше, чем ему, и не понимает оскорбляющий, что душа его искаженная – у него на лице, поэтому красивым и умным, он не будет никогда, он безобразен, как и его душа.

Оскорбить прилюдно, это мечта человека очень низкого, через унижение другого ему хочется возвыситься. По производственной необходимости захожу в кабинет к коллеге, кабинет не занят, соблюдая все приличия, предварительно постучав, захожу, не закрывая дверь, так как визит не планировался быть длинным. Поэтому все, что происходит в кабинете слышно. И, что же происходит при открытой двери? А происходит следующее, на меня громко и злобно кричит коллега, хозяйка кабинета. Мне было очень неприятно, мне было стыдно. Меня публично оскорбляют, сделать я, при этом, ничего не могу, я обезоружена неожиданностью происходящего, ненавистью от человека, с которым я мало-мало знакома. Броситься с ответными оскорблениями я не решилась, нет опыта оскорблений.

Когда, по-другому до человека не дотянуться, тогда его хотят принизить оскорблениями. Ее поступок был не спонтанный, поступок вынашивался, представлялся в воображении, ждал случая. Сказать, что это прорехи воспитания будет неправильно. Это глупость, это злоба и зависть, это умение мимикрировать. Более того, накричав на меня, было для нее победой. Думаю, что за это ей даже дали пряник. И она еще долго-долго будет делиться этой историей, она будет вспоминать все больше и больше деталей, ей будет хотеться пережить еще и еще раз, те чувства, когда ее крик заставил меня сжаться.

Такой человек всегда прибивается к тому, кто, на его взгляд, сильный, богатый, уверенный, он хочет тоже от этого, что-то получить или постоять рядом с богатым и успешным. Порядочность, доверчивость, открытость, эти понятия он не улавливает. Оскорбить, того, кто не ответит тем же, дает ему чувство осознанности, он есть, и он здесь, он может влиять на реальность, но это обманчивое восприятия себя в этом мире.

Когда-то читала книгу про то, что мужчины с одной планеты, женщины с другой, поэтому им трудно понять друг друга. Так вот, я думаю, что и люди, видящие и находившие в оскорблении другого, что-то радостное, с какой-то другой планеты, что заставляет их это делать разумный человек никогда не поймет. Конечно, можно объяснить, такое поведение психологическими терминами, но до конца понять природу происходящего сложно. Для меня эти люди с другой планеты.

И таких людей около меня становилось больше. Просто разворачивалась трагедия, драма, не то про Чацкого, не то про Печорина. Приходилось подбадривать себя словами «И один в поле воин, если он – Чацкий». В жизни все гораздо сложнее, печальнее. Более того, скажу, что, если бы на моем месте оказался бы слабый и неуверенный человек, они бы с большим хрустом его сломали и получили бы огромное удовольствие, слыша этот хруст.

Но сказать, что это на меня никак не влияло, будет неверно. Повлияло, я набирала лишний вес. Это мой организм включил защиту. Наш организм умный и он любит нас. Он включил защиту, проанализировав ситуацию, раз на меня такую злятся, значит, мне надо измениться. Подумав об этом, мой организм стал менять мне внешность, набирая лишние килограммы. Он захотел защитить меня лишними килограммами.

«Не трогай меня, посмотри, какая я большая!» Я вступила на путь саморазрушения.

«Ты становишься неповоротливой и слабой, у организма уже нет ресурса больше работать, у него все меньше и меньше сил, творческих идей, которые хотелось бы воплотить в жизнь, а у твоих недоброжелателей становится все меньше и меньше причин тебе завидовать» – так думала я или мое, уже больное тело. Видимо, желание избежать зависти и заставляет некоторых людей делиться не самыми лучшими событиями своей жизни, про таких людей говорят,

что они «прибедняются». Не все люди, которые, действительно, счастливы в реальной жизни, а не только на фотографиях в социальных сетях, торопятся делиться, с кем -то радостью, рассказывать о ней. И даже придумали выражение «Счастье любит тишину»

## **Где ты, уже не так важно. С кем ты – определяет качество твоей жизни**

Оказалось, что существуют разные формы ожирения или лишнего веса в области живота и талии, это зависит от причин. В открытых источниках можно найти картинки, на которых изображены разные формы лишнего веса и рядом указывается причина. Я нашла картинку, которая подошла мне, и рядом с нужной картинкой была указана причина, причиной был стресс. От стресса нарушается работа всего организма, и у меня изменилась моя конституция тела, данная природой. Первым на стресс реагируют жевательные мышцы, они сжимаются, далее на стресс реагируют глазные мышцы, мышцы шеи, плечевого пояса, у человека, испытывающий стресс отмечается сутулость, портится зрение. Знакомые мне люди, более старшего возраста, делали мне замечания, говоря «не сутулься, ходи прямо, что ты вся согнулась, тебе же не 100 лет! Мы и то, так не сутулимся, а нам уже 80 лет!» Вот, так может отреагировать наш организм на длительное прибывание с людьми, которые разрушают наше психологическое здоровье. В моем случае, лишний вес был как болезнь, которую надо лечить. Я понимала, что сама она не уйдет. Правильно подобранное питание, физические упражнения и, конечно, благоприятный психологический климат. Без одного из этих компонентов результата не будет. В моей борьбе за свое здоровье главную роль сыграл, созданный заново, психологический климат вокруг меня. Я создавала его сама, мне должно было быть не холодно от равнодушия, не жарко от негативных слов, климат должен был быть для меня комфортный. Я создавала новые мысли, уходила от «я сама виновата, у меня не получится» к мыслям и словам «я достойна самого лучшего в жизни и я это лучшее привлекаю в свою жизнь», у меня исчезла потребность искать, в ком-то поддержку и доказывать окружающим, как я хороша в работе, какие у меня прекрасные результаты, я перестала соблюдать ложные правила воспитанности- приветствовать и мило улыбаться людям, о которых мне известно, что они тоже опосредовано участвовали в травле. С уходом ложной дипломатии мне стало очень легко, я не обманывала себе, мой организм не стал получать сигналы о своем сбое, исчез диссонанс, когда я проявляла милую приветливость тому, кто мне уже был не приятен.

## Дорога к спасению

Мне надо было спасать себя. На дороге саморазрушения я простояла недолго, потому что я знала кто я, чего стою и что могу. За моими плечами была дружба и любовь многих умных, красивых людей.

Я стала выстраивать маршрут, обратный отчет, идти туда от куда пришла, прийти к себе прежней, здоровой. Путь мой был не короткий, но и не длинный. Я шла своим путем, нигде не описанном, шла методом проб и ошибок. Посчитала важным рассмотреть более внимательно информационное пространство вокруг себя, так как оно влияет на психологическое здоровье, а с психологическим здоровьем связаны успех, физическое здоровье, денежная энергия, настроение.

Я обнаружила, что в моем пространстве, не зависимо от моего желания, появились люди, которые пожелали разрушить мое психологическое здоровье через обесценивание моего труда, через лживое представления меня.

Я долго не догадывалась, что вокруг меня происходит, но, как говорится, почувствовала спиной, что, что-то не то. Остался у нас древний дар наших далеких диких предков- чувствовать спиной. Когда древнего человека везде подстерегала опасность, когда от него постоянно требовалось все время защищать себя. Чтобы выжить, он должен был чувствовать врага со всех сторон. Видимо, эта способность, чувствовать спиной, проявляется, когда наш организм думает, что мы в опасности, когда, кто-то идет за нами, мы, не слыша шагов, это чувствуем, как и взгляд на себе. Вот и у меня, в такой дикой для меня обстановки, всплыло забытое умение видеть, то, что физическим зрением не видно, услышать то, что физическим слухом не слышно, это можно только почувствовать спиной, уловить и проанализировать.

Оказывается, нашему организму нет разницы- удар был физический или словесный, психологический, в организме происходят одинаковые разрушительные процессы.

## **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.