



Елена Прибылова

Книготерапия

Азбука исцеляющих советов

Елена Михайловна Прибылова

Книготерапия. Азбука исцеляющих советов

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70066417
SelfPub; 2023*

Аннотация

Это книга исцеляет, помогает, оказывает психотерапевтическое воздействие с помощью чтения. Как место исцеления Души, лечебное средство, «таблетка» от депрессии. В произведении где-то с юмором и иронией, а где-то и с грустью, поднимаются актуальные темы про неуверенность в себе, психологические травмы, кризисные ситуации, потери близких людей, друзей, предательство. Сложные отношения с родителями. Любовь. Волнующие всех ситуации и проблемы. Про токсичное общение, нарушение границ и самые разнообразные чувства. Вы узнаете, как правильно ставить цели и добиваться результата? Как надо благодарить, чтобы получать блага? Надо ли управлять эмоциями? Зачем нужна гордость и вера в чудеса? С помощью чего можно побороть идеализацию, перфекционизм, комплекс Жертвы, синдром Самозванца? Получите полезные советы на каждый день и вместе с автором, найдете выход из замкнутого круга. Вперед, за приключениями и новыми впечатлениями! За новой жизнью, по пути к себе.

Содержание

Об авторе	5
О чем эта книга?	7
Введение	10
Глава первая. От «А до Г»	12
Восемнадцать фактов на букву А	12
Благодарю	20
Бой с тенью	24
Баночка с ресурсами	36
Выбирая цель, цельтесь выше, не бойтесь попасть в Звезды!	40
Всеми нужно время	46
Вечность	49
Внутренний Дракон	54
Герой	56
Гордость	60
Глава вторая. От «Д до Ж»	62
Дружба	72
Дело жизни	79
Дом	84
Держи меня за руку	90
Ехидна	96
Еда, которая лечит	99
Ё – МОЕ	102

Елена Прибылова

Книготерапия. Азбука исцеляющих советов

Об авторе

Здравствуйте! Проходите внутрь, давайте знакомится. Меня зовут Елена ПрибылОва, иногда по отчеству Михайловна, но больше мои постоянные клиенты предпочитают звать меня: «Леночка». На самом деле, я это очень люблю.

На данный момент я творческая «мама» девяти замечательных книг, эта Юбилейная, десятая. Я профессиональный психолог, который пришел к своей профессии после глубокой травматизации, чтобы в первую очередь помочь себе, а потом другим.

В профессиональной жизни я таролог – консультант, нумеролог, писатель, преподаватель Эзотерических наук, помогающий специалист. Некоторые мои посетители за это прозвали меня «Спасатель». Больше всего на свете, мне нравится в моей работе видеть облегчение и улыбки на лицах людей. Когда тревожная и хмурая морщинка на лбу разглаживается и человек отпускает ситуацию, как пройденную, и решенную, я удовлетворена и довольна.

Что еще сказать? Мои книги не раз занимали разные статусы такие как: «Бестселлер», «Хит продаж», «Хит недели», «Хит сезона», чем я очень горжусь. Все желающие могут подписаться на меня ВК, на моей страничке в Литрес. Мои произведения легко можно найти там же, и на популярных маркетплейсах. Буду рада, если вы присоединитесь к числу моих постоянных читателей.

Большой опыт семейной жизни. Непрерывный стаж работы более двадцати одного года, постоянство, стабильность. Все это дает мне возможность делиться с вами моими хитростями и полезным опытом, чтобы вам было легче справляться с трудностями. Понять, что вы не одни. Замотивировать. Ободрить.

О чем эта книга?

Это произведение из серии книготерапии, которые, несут исцеление для Души, придает сил, и затягивает сердечные раны. Рекомендовано для хорошего настроения.

Так уж получилось, что мне довелось пережить многие жизненные испытания. И они не могли не оставить след на моей Судьбе. Я их считаю ничем иным, как уроки, которые учат видеть добро в каждом событии и извлекать из него пользу. Меня, как маленького котенка тыкали носом, до тех пор, пока я не уяснила. В ней написаны реальные истории из моей жизни, мои размышления о смысле, о предназначении, цели, достижении желаемого и любви, как же без нее. Я опишу комплексы и психологические блоки, которые у меня сформировались, как они мне мешали в жизни, и как из этого выходить. Мы поговорим об обидах и вине. О схемах достижения счастья. О важных жизненных вещах, надежде, вере и гармонию. Как остаться человеком, когда все вокруг заставляет тебя превратиться в волка. Как сохранить веру в людей, и не закрыться до конца.

В моих коротеньких рассказах вы встретите много добра, уюта и тепла. Они не оставят вас в одиночестве холодными зимними вечерами. Укроют пледом заботы и убаюкают своим равнодушием. Потому, что когда знаешь, что ты не один, появляются крылья. Возможно, вы встретитесь с са-

мим собой, как бы «примеряя» на себя мой опыт, и поймете, что выход есть. Это мое самое любимое занятие, находить лазейку, там, где ее нет. Выбираться из сложных ситуаций, в которых, казалось бы, только бесконечный круг и грабли, и больше ничего. Перепрыгивать через барьеры сознания и побеждать. Саму себя, свой страх, свои эмоции.

Это маленькие, ежедневные истории, основанные на моих реальных событиях. Она автобиографичная, поэтому здесь будет много меня и моих выводов. Учитывая, что ко мне двадцать лет люди идут за советом, я могу взять на себя такую роль. Здесь вы встретите рассказы про обычную жизнь, людей, что встречаются на пути, о душе, честности, добре и человечности. В них много всяких разнообразных эмоций цепляющих за душу. Позитивные и не очень. Некоторые из них грустные, наполненные всяческих переживаний, пережив которые, рождается сострадание, милосердие и искреннее желание помощи. Ее можно назвать антистресс для мозга. Читая рассказы можно и поплакать, и посмеяться, главное разрешить себе проявлять эти эмоции.

Прочитав ее, вы узнаете:

Как не упасть духом и не потерять остатки самообладания.

Как начинать жизнь заново с чистого листа и не утонуть от жалости к самому себе.

Есть книги, которые помогают в поиске себя, утирают слезу, когда больно, приносят мир, и поднимают подняться, ко-

гда упал. Я постаралась сделать эту именно такой. Считайте ее Алфавитом полезных советов. По несколько на каждую букву. Вся эта информация была уже опубликована мною в течение 2023 года на мой социальной странице. И вызвала много откликов и благодарностей. Люди писали в личку и в комментариях, благодарили за честность, писали, что думали о своих проблемах и нашли решение. Созвучно с их темами, и помогло разобраться в себе. Поэтому я ее собрала в одном месте, для удобства.

Схема работы у нас такая, если вы будете следовать моим наставлениям, у вас неизбежно случатся чудеса. Проверено на себе и своих читателях в социальной сети.

Прошу любить и жаловать.

Введение

Иногда мне кажется, что Высшие Силы специально посылают в мою жизнь испытания, чтобы я могла их пройти их с честью и вывести других за собой. Получила опыт и делилась с миром. Выходя из очередной проблемы с кучей инсайтов, озарений и новых знаний. Мне сразу хочется рассказывать об этом другим. Обмениваться знаниями.

В этой книге я собрала коллекцию самых разных интересных, эмоциональных, цепляющих рассказиков. Их цель показать вам, что выход есть всегда. Подсказать, как можно изменить свою жизнь, добавить себе уверенности, полюбить себя. Их можно читать не по порядку, а по буквам, в любом месте книжки. Они помогают справляться с кризисами.

Название каждой истории не случайны, они как отправная точка, в финале которой каждый получит свой личный приз, свои перемены. Это мои личные изыскания и выводы, они вас ни к чему не обязывают. Хотя не могу отрицать, что мое мнение для моих клиентов интересно и важно. Люди часто спрашивают у меня совета. Пишут, что хотят так же как я найти то, что будет приносить им удовольствие. Говорят, что видят, как я люблю свою работу, творчество, мужа, и хотят так же. Я постаралась показать, как это случилось у меня, и приглашаю вас, в ваше, маленькое вдохновляющее путешествие. Вдруг вы тоже захотите вместе со мной что-то испра-

вить, отчего-то избавится и что-то в себе поменять.

Глава первая. От «А до Г»

Восемнадцать фактов на букву А

Автор – это, пожалуй, мое самое любимое (чем я очень горжусь).

Я писатель, «мама» шести произведений жанра нон – фикшен, которые не раз меня радовали, становились бестселлерами, хитами продаж, хитами недели, хитами весны. С моими произведениями можно ознакомиться на Литрес и Озон.

Агрессия – вообще, по натуре, я человек не злобный, пока не тронут. Могу долго копить в себе эмоции, носить обиду годами, а потом, в один момент, вспылить. Как правило, перед этим случается какое-то событие, которое я называю последней каплей. Ну и все, по капельке, по капельке набралось ведерко и выплеснулось. А вот не надо, злоупотреблять моим терпением. Если так случилось, последних шансов я не даю. И это уже из серии непредвзятости, объективности, правильности, чем агрессии. Устроила, как я это называю: «День Справедливости» и все, всем пока, давай до свидания.

Арбуз – моя любимая ягода, я могу ее есть без остановки (как и окрошку, плов и шашлык, персики и черешню). Вообще не надоедает. С нетерпением жду лета. Конечно, в

больших городах сейчас можно купить все даже зимой, но вот не то. Пластиковое какое-то, искусственное. А лето, это маленькая жизнь. Правда, из-за того, что мы не раз травмились бахчевыми, арбузы мы берем только в конце сезона, зато каждый день. И страшно, и хочется.

Аккуратность – нудное, въедливое качество характера, которое не всем приходится по вкусу. Но деваться некуда, такую мамка создала. Если я хотя бы день не поныла, что кругом бардак, это значит, он не задался. Спать не лягу, если будет не убрано. Зато на столе вечно творческий беспорядок. А про холодильник я вообще молчу, там дыра какая-то черная. Ну и кухонный стол, там вообще черт ногу сломит. А так, да, я очень аккуратная, сверх меры.

Астма – у меня много Тригеров и они крайне распространённые, легко в них вляпаться. Такое ощущение, что болезнь решила запереть меня дома. Все началось постепенно еще в пятнадцать лет. Я честно думала, что это просто бронхит. Ну, кашляю и кашляю, взрослым, до этого, дела не было. Потом все списывали на аллергию. Врачи-то у нас все умные, гугл им в помощь. А мне карты давно говорили, что присутствует аутоиммунное заболевание, да я отмахивалась. Подумаешь, кашляю на пыльцу огурцов, помидор, холод, домашнюю и строительную пыль, землю, спирт, дым, стресс. Ну да, столкновение с одним из этих компонентов вызывает у меня приступы сильного и неудержимого кашля. Бывает. Старалась избегать контакта, носила масочки, реже появлялась на

улице. Все соседи смотрели недоуменно, когда я в наморднике убирала листья. Потом привыкли.

В этом году, после Ковида, все усугубилось. Раньше это был просто кашель, а сейчас добавилось удушье. Приступы каждый день, не жизнь, а испытание. В кафе зашли – там кондиционер. Дождь идет – сырость, холод. В поле зашла, и началось. Кругом что-то, да есть.

Даже не знаю, как люди с этим живут?! Говорю своей подруге: «Ты знаешь, на песок у меня аллергии нет». Она смеется, отвечает: «Ни у кого нет». Дом сейчас продаем, потому, что две минуты на земле заканчиваются сильным приступом. С такой болезнью на шестнадцати сотках вообще не вариант. Зимой снег, а ты носа лишний раз не кажешь, чтобы отдышки не было. Летом огород. Равшана и Джамшута по близости нет, да и стыдно, гордыня. Сам рвешься в бой. Муж иногда смеется, когда видит меня с тяпкой. Спрашивает: «Покашлять вышла?» А потом, домой гонит, сам все полет, садит, собирает, подвязывает.

Зато меня легко проверять на стресс, если начала кашлять, значит ситуация меня зацепила. Сейчас активно прохожу терапию, запертая в четырех стенах. Потому, что никогда не знаешь, где накроет приступ удушья.

Автомобиль – я таетавед, но не таетавод. Машины мы покупаем исключительно этой фирмы, люблю плавность хода, мягкость и комфорт. Но меня никакими калачами не затянешь за руль. Пару лет мы с мужем бурно дискутировали на

этот счет. Он всячески уговаривал меня пойти учиться на вождение, а я на это скидывала ему различные смешные ролики про «обезьяну с гранатой». Победила дружба, ну и страх Мужа.

Азарт – этим я совсем не страдаю, я скорее труслива и вдумчива. Все решения принимаю медленно, буквально вымучиваю и «рожаю». Зато наверняка.

Аттестат – я хорошистка, пятерок у меня меньше, но сожаления по этому поводу нет. Время тогда было очень непростое. Из-за запоев отца я часто пропускала школу. Поэтому, что никогда не знаешь, где мы будем ночевать, в чем выскочим из дома, успею ли я прихватить школьный рюкзак. Но потом, я наверстала упущенное и получила красный диплом психолога, без единой четверки.

Александр – любимое имя, о чем я не забываю упоминать каждый раз, как слышу его. Так звали двух моих любимейших черных котов. Один был у меня в детстве, а второй радовал нас с мужем шестнадцать лет. При этом, животные были удивительно похожи характерами, словно одна Душа на двоих. А еще так зовут, мою лучшую школьную подругу.

Андрей – мой муж и я его люблю. Хотя он и создание ворчливое, временами нудное, но очень замечательное. Прямо не покривлю душой, если скажу, что он, любимое творение Бога (как и все люди конечно). Но Мой то, особенный (какая жена скажет иначе?). В нем столько замечательных качеств, что все недостатки меркнут в сравнении с достоин-

ствами.

Алена – мое имя, мамой данное при рождении. Не признанное, для меня чужое. Окликаюсь на Елену, желательно на вы и с улыбочкой.

Андросова – моя бывшая фамилия, не могу сказать, что не любимая. Она принесла мне много профессионального успеха. Или это я сама была, даже не знаю, но именно с ней у меня все началось. Не отягощенная кармой, давала легкое движение вперед. Поэтому когда говорят: «Имя – Судьба» (в моем случае Фамилия). Это все, правда. Правда там важно сочетание имени и отчества. Можно так сменить, что потом не обрадуешься, или наоборот.

Многие знакомые мне люди, специально меняли свои данные, чтоб изменить жизнь. Мне же, просто повезло, по праву замужества. Смена далась мне не просто, я много лет сопротивлялась. Сейчас, нет – нет, да все равно она всплывает. В авторстве, например. Издательство «Эксмо» написало, что у меня в книге сто процентный плагиат с Еленой Андросовой, пришлось трясти бумажками и доказывать, что – это и есть я.

Алкоголь – по молодости были бурные застолья, веселые праздники до упада, песни под баян и посиделки до утра. В один момент пришло понимание, что больше не хочется, неинтересно. Дурости и своей хватает. Изменить сознание, мне когда-то помогли кришнаиты (подруга лучшая увлекалась) и книга Алена Карра.

Муж, естественно, меня поддержал (выбора у него все

равно не было). В качестве закрепа, мы поспорили с друзьями на ящик шампанского, что год пить не будем совсем. Чтобы процесс проходил более конструктивно и полезно, я нашла безалкогольную диету «Монтиньяка» предполагающую отказ от горячительного, за исключением абсолютно ненавистного мне сухого вина.

Прошел год, закончилась диета, мы решили больше не возвращаться к спиртному. Конечно, не всем нашим знакомым это пришлось по вкусу, произошли коренные перемены отношений. Многим с нами стало скучно. Конечно, мы как дед с бабкой, тихо-мирно сидим в норке. И так уже тринадцать лет. Исключение составляет только мое любимое шампанское «Мондоро». Раньше, чтобы сделать пару глотков на Новый Год, мы покупали его в другом городе, в нашем не было. Сейчас мне его временами дарят. Так приятно!

Месяц назад, как раз перед уходом в отпуск, постоянная Клиентка передала мне подарочек. Красивый такой пакетик, а в нем приятное содержимое. Я в него заглянула, смотрю – там шампанское, коробка конфет и дорогой коньяк в коробке. Иногда мне муж в кофе, чайную ложечку добавляет, для поднятия давления и улучшения вкуса. Расход маленький, хватает надолго.

Порадовалась я ее вниманию и в стороночку отставила, хотела сфотографировать для своих традиционных, хвалебных постов с подарками, да все некогда было.

Как-то получила большущий сюрприз! Решила я поближе

рассмотреть Дары. Достала и испытала очередную волну радости, там была мое любимое шампанское. Долго смеялась над собой, наверное, я одна такая. Не первый раз кстати. Так уже было с шарфиком от Луи Виттон. Год прошел, и я только тогда разглядела чего ношу.

Амулет – любимый рунический, сделанный заботливыми руками мужа, на деревянном спиле, выжигателем времен СССР.

Аметист – любимый камень, особенно в серебре. Есть крестик, кольцо и большой такой камень, необработанный. Все подарочное. Сережек пока нет.

В старину считали, что аметист нельзя надевать на пирушку, это сильнейший оберег от пьянства, не допускает тягу к алкоголю. Борется с желанием выпить. Не знаю, не проверяла, по мне, так он просто очень красивый.

А самый мой любимый камень – это топаз. Но он на Т.

Алмаз – это тема! Правда, мой первый бриллиант, случился у меня в сорок лет. И вот, когда он случился, колечки с фианитами, все до единого, стали некрасивыми. Не зря говорят: «Лучшее, враг хорошего». Правда у меня, есть еще один неограниченный Алмаз моего сердца – наш рыжий кот. Не ограниченный, потому, что глупый. Прикинется дурачком и сидит, грызет провода. Ну, или, бокалы со стола валит. Вот что ему в голову взбредет, то и творит. У нас с мужем это не первое косматое животное и мы с ним, всегда гордились умением воспитывать котиков. Филька же доказал обратное,

не мы его воспитываем, а он нас.

Актриса – одиннадцать лет увлекалась театром, удалось сыграть множество главных ролей. Даже побеждали один раз в конкурсе, среди множества других конкурсантов. Выдалась непростая задача. Перед нами было около двадцати выступлений, а мы шли последними. Когда зал уже изнывал от усталости и желания поест мы всех «зажгли». Хотела сделать это своей профессией, да мама не пустила, сейчас иногда дома мужа веселю.

Аромат – запахи, это мое все. Люблю духи, аромасвечи, диффузеры (надеюсь, Высшие силы не заберут у меня эту маленькую радость). Обожаю, когда мне что-то из этого дарят, на седьмом небе от счастья! Муж много боролся с моей привычкой зажигать свечи, говорил, что это вредно, дым и т.д. Потом сдался, и мы купили современный хепо фильтр, теперь у нас в доме мало пыли и много прекрасных запахов.

Ангелы – мои любимые помощники. Никогда не выхожу из дома, не пригласив их с собой. Все, наверное, знают: «Ангел мой, иди за мной. Ты вперед, я за тобой».

Хранители, мои верные спутники, всегда рядом. Без их незримой поддержки, было бы сложно проходить через удары Судьбы.

Благодарю

Вся моя жизнь состоит из бесконечного потока благодарности. Чаще всего, конечно, это Клиенты, от них зависит моя стабильная, комфортная и налаженная жизнь.

Все знают, что слово «благодарю» образовано из двух корней разных слов благо + дарю. То есть, произнося его, вы делитесь частью своих благ, от чистого сердца желаете их другим. А спасибо, происходит от словосочетания спаси + Бог. Это звучит, как оберег, охрана, защита.

Когда я произношу эти слова, то вкладываю в них волшебный смысл, моего искреннего намерения, чтобы у моих близких или клиентов, коллег, была безопасность или благополучие.

За услугу правильнее благодарить, то есть, желать удачи. А вот близких, лучше защищать и оберегать. Вы же про чужих людей не знаете, нужна ли им охрана от чего-то?

За уроки и неприятности, я тоже благодарю, не всегда, конечно, врать не буду, но как только, так сразу. Если человек так делает, он словно исповедуется. Да, был не прав, признаю, простите меня и не наказывайте суровые учителя!

Я однажды писала, что был у меня опыт с камнем благодарности. Подбираешь камушек возле места силы, во время путешествий в тот же Горный Алтай. Подносишь к губам и говоришь: «Нарекаю тебя камень благодарности». Затем,

двадцать один день берешь его в руки вечерами и искренне благодаришь, за хорошие и плохие события. Затем камушек прячешь до востребованности (пока снова не понадобятся его чудеса) или находишь новый. Мои посетители, которые решили со мной повторить этот опыт, увидели сильнейшие результаты. Был даже один мужчина, сказал, что перестало болеть колено и прошли бородавки. Поэтому знаю, что смысл в этом есть.

В очень тяжелых случаях, например, при болезни, у меня заготовлен текст:

«Высшие Силы добра и света, Ангелы и Архангелы! Владыки Кармы.

Если я заслужила эту болезнь (ситуацию), то приму ее, как урок, с благодарностью, без ропота, гнева, обиды, претензий и осуждения. Как результат моих мыслей, действий, эмоций и поступков в прошлом.

Прошу, больше не применять этот урок по отношению ко мне. Отменить и устранить программы саморазрушения, разрушительные установки по здоровью, и их негативные последствия. Я благодарна вам!

Прошу улучшить и разрешить мою проблему в здоровье. Больше эта ситуация мне не нужна. Я ее отменяю, отказываюсь, стираю и отпускаю. Отныне и навсегда, я буду получать только положительный опыт через свое творчество, работу и т.д.

Больше я не буду брать энергию из болезни. Я ее отпускаю

и благодарю! Отпускаю и благодарю! Отпускаю и благодарю! Я принимаю результат исполненным здесь и сейчас. Да будет так!

Сие слово, есть утверждение и укрепление, им же утверждается и замыкается, и ничем, ни воздухом, ни бурей не водой, дело сие не отмыкается. Аминь».

Еще я регулярно благодарю своих Ангелов Хранителей. Так как я работаю сама на себя и занимаюсь волшебным делом, то считаю, что именно они мне платят зарплату. Если денег на какую-то покупку нет, то я шучу: «Зарплату задерживают, будет позже».

Благодарю своего Домового, за то, что помогает мне найти вещи.

Своих близких. Мужа, конечно, в первую очередь.

Вот хейтерам, сплетникам, клеветникам, врагам, поклоны не бую, не настолько высокодуховный человек. Они просто получают обратно все, что послали мне, по закону Боевой Магии. Либо применяю техники «Психоэнергетическое Ай-кидо» (Синельников, Литвак, книги и курсы есть в интернете), достаточно сильный способ защиты.

Ну не заслужили они ни оберега, ни благ, а только того, что сами и пожелали. Все честно! Если так не сделать будет уходить энергия, что совершенно не приемлемо. Надо отказываться от общения с токсичными людьми. Каждый прожитый день – это отдельная, маленькая жизнь. Я не хочу тратить его на конфликты. Для меня важны моменты, не хочу,

чтобы понапрасну пропадало время.

Поэтому, я буду безустанно благодарить моих близких, клиентов, коллег, работников разных сфер и т.д. Чтобы их день, тоже был счастливым и добрым!

Бой с тенью

Вы можете представить себе человека, с которого содрали всю кожу? Именно так, ощущаю себя я все свои годы. Словно нет защитного слоя перед негативными жизненными ситуациями. Любой стресс для меня, как буря в пустыне.

Когда я родилась, отцу исполнилось восемнадцать, маме девятнадцать. Ему дали пару месяцев отсрочки и на три года забрали в армию (ВМФ).

Маму определили сначала к его родственникам, но жить среди чужой родни не очень комфортно. И она поехала в деревню к своей матери. С бабушкой у них всегда были напряженные отношения, не сошлись характерами. И я шести месяцев отроду, осталась там, а мама уехала в город. Вышла на работу.

До трех лет, у меня в памяти вообще не сохранилось никаких воспоминаний о ней. Хотя мама сейчас постоянно говорит, что часто приезжала, но я ее не помню. Ни в новый год, ни в праздники, ни в болезни. Не знаю, может так у всех детей, хотя в памяти хранятся многие другие детали. Такие, как проводы моего дяди в армию, а мне тогда только исполнился годик. Могу описать те события до мелочей. Помню, как он дружил с будущей женой, приводил ее в гости. Был таким счастливым, веселым, все время пел.

Моя бабуля вообще не училась в школе, расписывалась

галочкой. Ее мама рано умерла, а их в семье шестеро (не до учебы), потом война. В юности, изменив возраст (чтобы дали паспорт), она бежала на Алтай из Белоруссии. И говорила на смешном языке. Но я ее понимала. Она до конца дней, так и не смогла полностью переучиться говорить по-русски. И мы с ней как-то разучили Азбуку и буквы по кубикам. Я главное все поняла, а она нет. И читать научилась сама, еще до школы.

Баба Женя у меня была женщиной командирского нрава. Сказала, как отрезала. Я называла ее «контролер». При этом, у нее всю жизнь был диагноз ВСД, по-современному тревожное расстройство. Скорее всего, оно приключилось из-за войны. Бабушка никогда не выпускала меня одну на улицу. Не разрешала с кем-то гулять. Если на улицу, то только с ней. При этом, у нее всегда был страх, что скажут люди, и она наряжала меня как куколку, и выводила в свет. Бабуля так и называла меня: «Моя куколка».

Если дед уходил в магазин за хлебом, она начинала волноваться. Садилась к окну и ждала. Возможно, если бы тогда были телефоны, она бы так не переживала, просто звонила каждую секунду.

Вообще у бабули, тогда все было спокойно. Скандалов в доме не было, ей никто не перечил, делали, как сказано. Иначе могло начаться такое! Мчится танк, 150 сантиметров ростиком, еще и с косичками. Ой боюсь, боюсь! Баба была страшной паникершей, мнительной, тревожной женщиной.

Делала из мухи слона. Если я упала, то вместо крови из колени лезут кишки.

– Вой, вой, вой (это ой по ихнему, ихнее, тоже)! – кричала она.

– Ребенок убился!

Как сказал мне психолог, дети до семи лет закладывают внутрь себя главные черты мамы и папы. Ребенок наполняет себя ими как сосуд. А так как, у меня не было этого опыта, я наполнилась собой тем, что лежало на поверхности. И это что-то был страх. Вдобавок, у меня как пазлы в картинке, собирались и другие психотравмирующие ситуации.

Когда отец вернулся, родители сделали попытку поиграть со мной и взяли к себе, я же «кукла», а как иначе. У него самого детство играло, а тут ребенок. Однажды, он закутал меня в одеяло, спрятал в шкаф и там запер. Хотел напугать маму. А в итоге напугалась я.

Помню этот ужас, шок. Как я задыхалась, хватала ртом воздух, словно рыба. Мне было темно и страшно. Я не могла выбраться. Стучала, кричала, билась в истерике. С тех пор, я боюсь темноты, и остаюсь в сжатом запертом пространстве, особенно в чужом. Например, в ванной комнате. Я подхожу к двери и у меня паника, а вдруг ручка не откроется!

Тогда мне было три с половиной года. Начались панические атаки, кошмары. И меня вернули к бабушке. Она сразу поняла, что со мной что-то не так.

Бабуся, все болезни лечила тетрациклином и «бабками».

Так она называла целителей. Быстренько этот вопрос решила, и та с ковшиком пришла к нам домой. Я помню, какие страшные картинки там выливались, их я тоже напугалась. Поэтому, никогда нельзя показывать отливки! Правило такое в Магии. Но знахарка, видать была из не очень ведающих. Ведьмы и произошли от слов «ведающая мать», та кто знает больше. Правда, несмотря на все, мне помогло. На время я перестала бояться. Пока родители не вернулись.

Они опять меня забрали. Страх вернулся. И тут я заболела. С жаром, с осложнениями. Я всегда много и часто болела. У меня даже была собственная кружечка в деревенском стационаре. А в городе, меня положили одну. Наверняка, предки просто слились. Папенька очень неплохо зарабатывал и рано вкусил красивую жизнь. А мама, всегда перекладывает ответственность на других. Как говорит психолог, детское сознание. Иначе и меня бы не отдала, и жизнь по-другому сложилась. И ее внутренний ребенок, категорически не любил болезни, а тем более возню с ними. И вот, меня снова отвезли бабуле.

Так случилось раз от раза. И тут, до меня дошло. Если притворяться больной, то меня будут отдавать обратно. И я ела снег, сосульки, всячески старалась заболеть. Подвергала всевозможным опасностям. Лишь бы оказаться там, где мне хорошо. Где родные мне люди, а этих двоих я не знаю. Ничего не испытываю, не скучаю по ним. Без бабули мне была тоска. Ребенком я ощущала эту зияющие черную дыру в

сердце и боль разлуки.

В деревне, я панически боялась шума проезжающих машин. Только бы не за мной, только ни меня! Услышу звук двигателя и к окну. Уф, не они. Облегчение. Тревога отступает.

Мы не расставалась с бабулей ни на минуту. Везде за ней как хвостик. Просто патологическая привязанность. Зависимые отношения. Дед тоже присутствовал, но по нему я так не страдала. Он был хорошим человеком, и внес серьезный вклад в мою жизнь. Например, так как он старше бабуси на десять лет, я переняла данный сценарий, и выходила замуж только за мужчин с разницей в возрасте, ровесники меня не интересовали.

А вообще, деда Леня был молчуном. Бабуля отрывалась за всех. Говорливая, как сотня попугаев. Мы с ней все время болтали. Я ей рассказывала про свои фантазии, сны.

«Кем ты будешь, когда вырастешь?» – спрашивала бабуся.

Отвечала ей, что буду артисткой, продавщицей, врачом или писателем.

Такой интересный разбег в выборе. Могу только предположить от чего. Врач – потому, что часто болела. Была подсознательная благодарность людям в халатах. Продавец из-за дефицита, а под прилавком все есть, даже мороженое. Мне нравилось петь, парадировать, читать стихи. Отсюда и роль актрисы. Кстати, поэтому я с первого класса пошла в театральный.

А вот писателем, скорее всего, из-за бурного воображения. Мне всегда приходили в голову какие-то волшебные, космические мысли. Снились слова песен, стихов. Если их записать, то потом глазам не веришь, что это писала ты. Даже в детстве, но тогда я не могла их фиксировать сама. Это сейчас я знаю, что такое состояние называется потоком, а тогда я просто хотела писать.

Родители перед школой, все-таки забрали меня насовсем. Скорее всего, повлияло давление на них со стороны других людей: «Чего это ваш ребенок живет не дома?».

Бабушка не хотела меня отдавать, и всю жизнь потом об этом жалела. Но у нее же установки: «Вдруг люди не поймут, осудят, что-то скажут».

Первое время, деда и баба поочередно дежурили со мной, чтобы я привыкла. Но разве к чужому дому можно привыкнуть?

Забрали меня в конце августа, через несколько дней мне исполнилось семь. Взрослый ребенок, со своими привычками и характером. С той поры у меня хотя бы начали появляться фото. А части жизни, у меня словно и не было. Редкие кадры можно встретить в альбоме, хотя отец профессиональный фотограф. Всю жизнь занимается съемкой детей в школах и детских садах.

Я рано повзрослела. Четко помню момент: мне семь лет, мы едем в машине по ночному городу, я смотрю в окно, и мысль в голове: «Все, детство кончилось!». Серьезные такие

мысли выдавала.

Родители всегда жили в свое удовольствие, у них частенько бывали компании, естественно не с чашкой чая, а с застольями. Но так как отец приносил деньги наволочками (в прямом смысле их было так много). На столе стояли дорогие напитки, хорошая закуска. Это потом, лет через двадцать такого образа он перешел на боярышник. А сначала нет, все чинно благородно, несколько раз в неделю. Потом стал выпивать один. Какое-то время прятался, бегал по гаражам, искал поводы, придумывал праздники, темы, а потом вообще утратил чувства вины и запил ежедневно. Он деградировал за два года после моего переезда.

Я никогда не видела пьяных. Деда не пил, бабуля тем более. А отец еще и начал драться. Стал буйным и агрессивным.

Когда я стала подростком. Я давала ему сдачу, было за что! Он сломал мне нос, челюсть. Бил до сотрясения и ушиба головного мозга (такой диагноз). От госпитализации я оказалась, меня даже не лечили. Я не понимала всех последствий этого, а другим не надо. Зато теперь, у меня постоянно кружится голова (врачи говорят на всю жизнь). Такой подарочек от родного отца.

Не понимаю, как я осталась жива! Уж лучше бы они сдали меня в детский дом, как все время грозились.

Итак, моя жизнь разделилась – до и после. На все лето меня отвозили в деревню, и я считала дни до каникул. Там бы-

ли мои самые счастливые времена. Теплые, уютные и незабываемые. Когда я стала подростком, мы подолгу сидели с бабулей и разговаривали. Наши посиделки затягивались до поздней ночи. Может поэтому – это мое самое любимое время суток.

Единственным другом в доме родителей был кот. Он один согревал меня. Не дал сойти с ума. Поэтому сейчас их у нас с мужем три.

Я сбежала из дома в девятнадцать лет, и возвращалась туда всего на несколько месяцев, чтобы сбежать снова. Мне до сих пор снятся кошмары, что я к ним вернулась. Я не была дома много лет. С отцом не общаюсь. С мамой у нас все сложно.

По большому счету, родители не дали мне ничего кроме боли и проблем. Коснемся здоровья, не исправен прикус, не вылечен нос. Я с детства дышу только ртом. А отец, ржал над этим, но ни разу не сказал матери: «веди ее к доктору». Ну да, мы же помним, что если болезнь, значит надо отвезти в деревню, а там, увы, нет врачей. Решать некому.

Недавно испытала шок, женщина косметолог открыла мне глаза. У меня с детства дисграфия и дислексия. Это патологическая неспособность писать правильно, пропускаются буквы, меняются местами, ну и еще много чего. Но страдает не только правописание, много чего еще намешано.

Оказывается, когда все время заложен нос, мозгу не хватает кислорода, и он начинает думать шиворот навыворот.

Плюс еще с тех времен нерешенный аллергический кашель.

В четырнадцать лет, я чуть не умерла от перитонита. У меня несколько дней болел живот. А в тот день, когда прорвало аппендицит, мама пошла к подруге и вернулась в два часа ночи. Я уже от боли теряла сознание. Операция длилась четыре с половиной часа. Врач сказал, еще немного и я бы умерла.

Мне не дали поступить в театральном. А у меня хорошо получалось выражать эмоции. Играть душой. Вместо этого, с моими трудностями в правописании, меня отправили учиться на филолога. Здесь не про неблагодарность, а про то, что меня никогда не слышали, не видели, не понимали. Я была для них только нянька и рабыня Изаура. Желательно безголосая, и без собственных потребностей.

А они были, я так мечтала о велосипеде. Не купили. Ни лыж, ни коньков, никак не развивали, не водили на кружки. Хотя возможностей было море. И денежных и всяких. Большой город, преуспевающий. Мне столько всего хотелось. Я очень любознательна. Любила музыку, хотела играть на пианино.

Многие сейчас скажут: «Ой, какая! Так о родителях нельзя». Господи, если бы я описала весь тот ужас, что творился в моей жизни, то хватило бы не на одну книгу. При этом, если я буду писать ее второй, третий раз, там будут всплывать новые печальные истории. Она будет бесконечна, потому, что ничего не кончилось, все продолжается. Мне сорок два года,

я просто хочу жить спокойно!

Я столько раз хотела покончить с собой. Не сосчитать. Наверное, если бы тогда был интернет, и я знала, как — я бы это сделала не задумываясь. Мне было, наверное, тринадцать, когда я прибежала в аптеку со слезами, и потребовала дать мне яду. Хорошо, что меня просто отругали и отправили домой.

В меня заселили столько комплексов, что по сей день не разберусь. Хотя прошла кучу терапий, и проработок. Каждый день я вижу отголоски тех дней. Ежедневно, ежечасно, ежесекундно. Я много над этим работаю, но не всегда помогает. У меня много страхов, которые как черти лезут наружу. Поэтому и писала в начале, что живу, так, будто с меня содрали кожу, располовинили.

Та же косметолог мне сказала, что не бывает плохих людей (обсуждали тему клиентов). Просто есть травмированные, от этого они озлобленные, тревожные, накрученные до предела. Да я травмированная, но не озлобленная.

Хотите, верьте, хотите, нет, но я не считаю своих родителей плохими. Их поступки да. Мне тяжело, неотгорело, не отжило.

Я бы хотела, чтобы у меня в семье, все сложилось иначе. Ушла эта боль. Но, увы! Нельзя кого-то сделать таким, как тебе хочется. Многие вещи мы не в силах исправить, особенно если другие люди не меняются.

Все мои годы родители вели себя не так, как должны мама

и папа. Несли мне горечь и печаль. Много раз предавали. Всего не описать. Да, обиды конечно есть. Я и психологом то стала, чтоб разобраться в себе. Проработать свою травму. Но можно двести раз сказать: «что я принимаю их такими, какие они есть и благодарю», и при этом врать самой себе.

Как результат, всего этого кошмара. Я все заработала сама (самостоятельна и самодостаточна). Мне не от кого было ждать помощи. Выстояла, выжила. Без образования, без поддержки. Чтобы разобраться в себе, пришла к Таро. Стала гадалкой только потому, что боялась за будущее, а зная его, легче. Делала это для себя. А потом поняла, что могу помогать и другим. И эти многие мне благодарны.

Моя мудрость и взросление не по годам, дали мне возможность что-то советовать клиентам. Особенно, когда их мир рушится, но с моей помощью, получается, увидеть свет в конце тоннеля.

Я патологический трудоголик, работаю на износ. Правда, это всего лишь способ убежать от собственных мыслей. Загрузиться делами так, чтобы некогда было ни о чем думать. Как алкоголик, который напивается до беспамятства. Работать так, чтобы язык на плечо и ползком в кровать.

Я не практикую психологию как терапию, всего лишь диагност. На приеме, я точно подмечаю психологические проблемы у людей, но не исцеляю их (себе сначала надо помочь). Только рекомендую, что можно сделать.

Зато я могу писать про печаль, драму, мне подвластны

эмоции. Многие люди боятся этого делать, вдруг не так поймут, осудят. Говорят: «Что я смелая». Зато читая, они понимают, что такие не одни. Что есть хуже, чем у них, и тогда что-то расставляется своим по местам.

Поэтому моя цель не в том, чтоб сказать все плохие, я в белом. А чтобы вы почувствовали, что выход есть. Сказать, как умею, с ошибками, с опечатками, перевертышами (на редактора пока не заработала). Зато, личным опытом убереечь других. По сути, сейчас я только этим и занимаюсь.

Я блин, как та кукарача. Выжила в таком Аду. Увы, далеко не идеальная и постоянно борюсь со своими Демонами. В этом мне сильно помогает муж и Таро. У меня есть точка опоры. Вся моя жизнь – это бой с тенью! Мой девиз: «У верблюда два горба потому, что жизнь борьба». Как барон Мюнхаузен, всю жизнь тащу себя за хвост из болота. Другой бы давно сдался, но не я. Научилась выходить победителем из любой патовой ситуации. Добиваться своего и идти за мечтой. Достигать целей, мотивировать других, быть двигателем, достигатором – это мой талант. Вижу выход, там, где не замечают другие. Этому я и учу. Об этом пытаюсь докричаться до всех: «Как бы жизнь ни была, никогда не сдавайтесь!». И самое главное, я с радостью делюсь этими знаниями с людьми: на приемах, курсах, в моих произведениях и постах.

Я уверена, что однажды, смогу проработать свою тень. По результату, обязательно напишу книгу.

Баночка с ресурсами

Хочу познакомить вас, с одним очень простым методом для счастья. Его придумала не я, многие о нем, возможно, слышали или читали, это совершенно не секрет. Его часто рекомендуют психологи.

Для восстановления, нам с вами понадобится «Баночка с ресурсами». Она не простая, а спасательная. Поможет в тот момент, когда нет сил, радости, навалилась усталость, подавленность. Присутствует болезненное состояние или плохое настроение. Это будет нашей скорой помощью от апатии, нежелания двигаться дальше, прокрастинации. Поможет вернуть равновесие, здесь и сейчас.

В качестве источников позитивного заряда пишем то, что вас расслабляет, приносит радость, но вы не можете себе этого позволить каждый день. Нет времени или денег. Или как у меня, вся жизнь – это работа и вы совершенно не умеете жить вне ее. Помните, что счастье всегда бывает в мелочах. На этом и строится принцип волшебной баночки.

Такое наполнение очень важно. Чтобы быть в ресурсе, нужно себя питать, как батарейку. Не хлебом единым сыт человек. Полученную энергию вы сможете реализовать в работе и творчестве.

Материалы:

Вам понадобится красивая баночка с крышкой. Лист бумаги, желательно розовый или цветной, формата А4. Ножницы. Ручка.

Ход работы:

Из цветной бумаги нарежьте маленьких полосочек. На каждой, напишите по одному из средств, которые лично вам приносят наполненность, радость.

Когда вы не в ресурсе, без сил, «высосаны» как лимон, чувства и эмоции на пределе, достаньте из емкости одну записочку и выполните ее. Не ждите, пока Вселенная организует вам остановку через болезнь, действуйте сами.

У каждого из вас, будет свой список. Если вы затрудняетесь что писать, вот вам для примера мои вдохновляющие и наполняющие дела.

Мой список ресурсов:

- Побывать одной;
- Сауна, баня, бассейн;
- Салон красоты (Спа);
- Санаторий (курорт выходного дня);
- Бесцельный шопинг в Галамарте;
- Чашечка кофе;

- Поход в кофейню;
- Кинотеатр;
- Домашний кинопросмотр с мужем;
- Прослушивание пластинки;
- Ароматы и запахи (аромамасла, свеча);
- Массаж;
- Просто сон;
- Слова поддержки от читателей или клиентов (оценка моей работы);
- Обнимашки с мужем;
- Творчество (вышивка бисером);
- Сидя на качели гладить кошку;
- Велосипед;
- Приготовить вкусняшки (тортик);
- Ужин при свечах;
- Дальняя дорога;
- Съесть что-нибудь вкусное;
- Поиграть в игру;
- Почитать посты любимых блогеров.

По такому же принципу создают «Баночку целей» и «Баночку желаний». Туда отправляются все нереализованные планы. Достали одну бумажку, выполнили, потом, тяните другую.

Самое главное помните, что счастье в моменте. Оно прячется в незначительных, на первый взгляд вещах. Если вы сможете увидеть эту простоту, то тогда, чувство высшей ра-

дости не обойдет вас стороной и никакое горе, не будет страшно.

Выбирая цель, цельтесь выше, не бойтесь попасть в Звезды!

Последнее время, я стала задумываться над темой, что я всего добиваюсь с трудом. Канителью, не с первого раза. Вспомнила, что так было всегда. Наткнувшись на препятствие и упираясь в него как тот баран, пока оно не сдвинется.

В психологии есть понятие – люди бронетранспортеры, вот я как раз из таких. Они надежные и упрямые в своих стремлениях. Волевые, невозмутимые, способные лбом пробивать любые двери. Как в песне: «Спрячь за высоким забором девчонку, выкраду вместе с забором». Им все равно, сколько всего надо преодолеть, они дойдут к цели, если надо, доползут. Это лидеры, готовые вести за собой других, надежно скрыв крепкой броней, укрытием, в случае необходимости, закрыв собой. Многие их не понимают. А без верных помощников им сложно сдвинуться с места. Нужен экипаж.

Моя команда – это мой муж, он всегда участвует в моих стремлениях. Как говорил Конфуций: «Счастье – это когда тебя понимают, большое счастье – когда тебя любят, настоящее счастье – когда любишь ты». В этом плане я очень счастливый человек.

А еще, чтобы все получилось, нужно несколько важных качеств. Первое – это, конечно, увидеть цель. Второе – справедливость, честность и трезвость в любых обстоятельствах.

Третье – воодушевление, чтобы не впасть в уныние от неудач и сохранить цели. Четвертое – умение брать аскезы на выполнение желаний и экономный подход к затратам. Пятое – сила воли. Шестое – творческий подход.

Говорят: «Если вы хотите успеха, избегайте лени, страха, гнева, праздности и нерешительности».

Все это, в комплексе, заложено в мою дату рождения. Я не устану повторять: «Мы те, кто мы есть, благодаря внутренним энергиям, зашифрованным внутри цифр». О чем осенью вышли три моих книги. Две про Матрицу судьбы и одна про Жизненные коды даты рождения. До публикации мне всегда требуется помощь супруга, чтоб сделать схемы и прочитать текст (изменить перевертыши, пропуски букв, опечатки). Моя команда!

В минусе, люди «танки» конфликтные, упрямые, без тормозов. Считают все на своем пути. Их жизнь – это поле боя.

Я стараюсь быть всегда в плюсе. У меня никогда не было каких-то корыстных, нечестных или во вред другим целей. Парней у подруг не отбивала. Кресла чужие не занимала, никого не подсиживала. Не предавала, не «продавала» дружбу ради мимолетных желаний. Не шла по трупам и головам. Просто упорно двигалась к намеченному. Особенно это проявлялось у меня в высших учебных заведениях, я не могла мириться с четверкой. Упорно ходила до конца, по три раза. Мои одноклассники не могли этого понять. Зачем? Есть у тебя уже хорошая оценка, успокойся и отмечай успех. А для

меня нет в этом удовлетворения, пока не получу «отлично».

А еще, людям «танкам», на пути всегда встречаются люди «якори». Те, кто их останавливает, стопорит. Эгоисты, с минусовой энергией правосудия, считающие, что весь мир к ним не справедлив. С «якорем» далеко не уедешь, это я на собственном опыте поняла. Он не имеет своих целей, только тянет вниз, уводя за собой в минусовое пространство. Я долго терпела и сбросила все, что мешало.

С августа 23 года, я как раз вошла в несколько аскез одновременно. Так называют самоограничение, самодисциплину, исполнение каких-то трудных обетов. Например, не есть после шести, тоже аскеза. Кто-то отказывается от пятничных посиделок с пивом. Кто-то заставляет себя идти в фитнес зал, отказывается от вредной пищи.

Я ввела ранние подъемы, чтоб вести «утренние страницы». Отказалась от брани. Стараюсь привести мысли и чувства в порядок. Занялась здоровьем. Закрываю кредитную карту. И я вам скажу, тратить свой, не банковские деньги, менее весело. Их жалко. Их начинаешь беречь. Это останавливает от импульсивных и компульсивных покупок (бесцельные покупки, лишь бы купить). Все походы в магазин приобретают унылый характер, организованного списка. Тоскливо идешь и приобретаешь только то, что тебе нужно. Накатывают волны неудовлетворения. Но я держусь.

Самое главное, это уход от токсичных отношений. В этом есть большой плюс, нет переписок, траты энергии в нику-

да, выяснений отношений, высвободилось масса свободного времени. Правда скучаю, ничего не могу с собой поделатъ. Но понимаю, что ничего не изменится...

В этом плане мне нравится Китайская философия: «На самом деле жизнь проста, а мы настойчиво ее усложняем».

Так же, я провела границы с клиентами, от некоторых привилегированных и вовсе оказалась. К ним было особое отношение и моя поддержка 24/7. За это они мне многое давали, не только деньги, но и подарки. Но, за это, я сутками была с ними на связи, днем, ночью, в выходные и праздники, без перерыва. Это плохо влияло на мое здоровье и тормозило. Я ничего кроме них не успевала.

Благодаря выстроенным барьерам, я наконец-то занялась редакцией книг. Выпустила маленький сборник. Подала заявку на участие в Московской Международной Выставке, и на участие в нескольких конкурсах от Литрес.

Минус, тоже есть, но быть карманным Тарологом, спешащим в любое время дня и ночи на помощь – это не только напряжено, но еще и хорошо оплачиваемо. Но я отказалась от больших денег, ради спокойствия. Это трудно, и, как и с картой, тянет обратно. Держусь, ориентируясь на положительные стороны. Как говорят в Китае: «Всегда смотри на вещи со светлой стороны, а если таковых нет – натирай темные, пока не заблестят».

Так же, я закрыла насовсем некоторые мои услуги, в связи с тем, что это тяжело, энергетически опасно и отнимает

много времени. В поиске, хочу компенсировать это чем-то другим.

С сентября запустила свою «Школу практической Тарологии и Рунологии». Я хороший учитель, у меня много учеников по всему «белу свету». В разных концах мира и страны. Баку, США, Украина, Казахстан, Канада, Германия, Ханты-мансийск, Сочи, Сургут, Москва, Питер. Я горжусь успехами своих учеников. Было время, и я решила уйти от этого, после большого конфликта и предательства одной моей ученицы. Неприятная и не справедливая ситуация. Но я ее проработала психологически, и готова к дальнейшему развитию. Даже бы с удовольствием отправилась на очные курсы, если бы нашелся организатор. Поехала бы в Новосибирск и т.д. Мыслей очень много. Желаний тоже.

И последнее, мы с супругом вернулись к диете. Тоже грусть печаль. Вместо вкусняшек грызу яблоки, огурцы, ем много овощей и фруктов. Вес временами стоит, но теле образовалась приятная легкость. Стала комфортнее себя чувствовать. Но грустнее. Без этого удовольствия, как и без приятного магазинного променада, жить стало менее весело. Но я ищу другие приятные компенсации. Хочу вновь начать вышивать.

Ну и конечно, мои любимые аскезы, творчество, курсы, книги, Марафоны. Подписка в Литрес. Это очень круто, можно слушать аудио книги без ограничений, и читать сотни книг. Невероятно полезно. Прослушала с десятков. Сразу

повумнела, как вутка. Записалась в несколько проектов.

Одна моя знакомая, рожденная примерно рядом со мной, в таких же энергиях, тоже все время входит в аскезы, дала мне интересный совет. Она всегда перед началом какого-то сильного ограничения, проводит своеобразный ритуал. Садится перед горящей свечей и своими словами просит Бога помочь не сдаться, выдержать, пройти путь до конца. Хорошая задумка, надо сделать.

Всему нужно время

Если бы мне довелось стать принцессой на час, а лучше на день, ух, сколько бы я наворотила дел. Хотя, если подумать, за это время можно многое сделать для себя, своей внешности, имиджа, попробовать экзотические блюда, навести красоту. Но нельзя построить дом, больницу, успеть выиграть бой, наладить испорченные напрочь отношения. Если есть деньги, можно многое, например, скупить здания и набрать машин, но за день невозможно их использовать в полную силу. Можно начать бизнес, жениться, развестись. Но о результатах этого узнать гораздо позже. И так во всем.

Никакие деньги не заставят расти помидоры быстрее. Сок перебродить в вино. Должен пройти цикл. Всему нужно время. А ждать результата, это не самое приятное занятие. Например, каждая женщина с рождения мечтает стать принцессой, но не у всех это получается. Повезло тем девочкам, девушкам, у кого есть хороший папа, они будут принцессами всегда. Или чудесный муж, для которого жена не просто принцесса, а королева, а он соответственно король. А как быть остальным? Ждать? А если не придет?

Жизнь так устроена, что мы не можем получить того, чего хотим сразу, наскоком, аллюром. Мы не можем контролировать сроки. Ставим цели, но судьба подкидывает нам сюрпризы в виде сломанной микроволновки или стореvшей

плиты. И мы вынуждены опять ждать или влезать в долги. Так что же делать, если уже не вмоготу?

Своим клиентам, на это, я говорю следующее, чтобы получить хороший результат, нужно:

– Ставить реалистичные цели, делая маленькие шаги, не искать немедленных итогов. Возвращаемся к примеру «царевны на день».

– Отвлекаться. Например, ученые заметили, что женщина, которая зациклена на деторождении, имеет проблемы с беременностями, в отличие от маргинальных барышень, не желающих брать ответственность и не думающих о светлой жизни нерожденных детей. Те просто живут низменными желаниями, голова отключена. Не думают, и беременеют. А кто хочет, не получается.

Точно так, как в притче про желание:

«У царя было две дочери и один принц с рукой и сердцем. Кого выдать замуж первой, чтоб не обидеть? Повелел кипятить им равное количество воды, у кого вперед чайник вскипит, та и победит. Сказано – сделано. Одна ну очень хотела замуж, и постоянно заглядывала под крышку. Вторая, просто сидела и ждала. Как вы думаете, кто победил? Верно, та, кто ни о чем не беспокоилась. Она то и получила принца и полцарства в подарок. Отцы сильно щедрые раньше были. Так что умейте ждать».

Займите себя чем-то полезным.

– Беречь свою энергию, не тратить время на пустые раз-

говоры, просмотры, ненужных людей.

– Уделять внимание саморазвитию.

– Молиться. Медитировать. Не унывать. Сохранять мотивацию.

Вообще, умение ждать, всегда было женским состоянием. Отправился ли возлюбленный на охоту, на поиски лучших земель, в военный поход. А супруга терпеливо сидела у окна. Ожидание, это всего лишь часть пути для достижения цели. Сила в этом большая. Большинство людей нетерпеливы. Наш разум так устроен, что тяжелее всего ждать и догонять. Включается инстинкт предков на тревогу. Мозг не любит неопределенность. По опыту я знаю, то чего мы хотели вчера, будем хотеть и через год. Поэтому, сначала посадить зерна в землю, дожждаться всходов, поливать, полоть, дать вызреть и собрать. Неотъемлемая часть успешного успеха – произвести первое действие и научиться ждать. Это полезный навык.

Один крупный основатель сказал: «Все в жизни придет в свое время, а если не пришло, значит это еще не финал».

Вечность

Если бы у меня в запасе была целая вечность. Ну, мало ли, муж отыскал на запылившемся чердаке философский камень или вампир покусал... Британские ученые ставили опыты... Да мало ли как! Вот она, вечность, на блюдечке у меня в кармане. Я бы посвятила ее тому же самому, что и сейчас – учебе, близким, работе.

Вот есть люди, которых зажигают путешествия. И дождь, и снег, и холодный ветер, им не помеха. Мне нравится сама дорога. Для кого-то, это узаконенное пьянство, повод напиться без поисков оправдания: «Мы ведь на природе, чего лезешь жена?!» Для кого-то, расширение кругозора, знакомство с традициями, ценностями. Кто-то жаждет приключений, смены впечатлений (возможность переключиться от проблем). Уходят мысли про ипотеку, проблемы на работе, сварливую тещу... У Таро даже есть такая карта, называется: «Звезда». Отношения, как Тайланд. На вопрос: «Что он чувствует?»

Отвечает: «С вами легко и хорошо. Вы не требуете, не подгоняете. Вы как Таиланд, в который можно улететь от забот и проблем! А дома жена с покупкой картошки и туалетной бумаги. А вы полны романтики и наполняете энергией!»

Для меня дорога – это вдохновение. Причем, неважно какая, лишь бы ехать. Я напиваюсь эмоциями, впечатлени-

ями, пишу тексты. Многие мои интересные работы, как раз создавались в пути.

Как правило, мы ездим по одним и тем же местам. Потому, что это дает иллюзию контроля. Там мы все знаем, это безопасно. За границу, я лететь боюсь, не в том плане, что меня там украдут и съедят, а просто видела, как другие впадали в зависимость, как им вынь да положи не меньше двух раз в год. Я в Баку, да на Байкале побывала, а потом тянуло туда со страшной силой, что уж говорить про всякие Индии, да Турции. Затянет, потом будут все средства уходить на поиск впечатлений. Хотя не знаю, может и не так, но вечность свою, я бы на это не тратила. Пока не пленит. Нравится просто дорога, время, проведенное с мужем, гармония природы и возвращение домой. Что могу в пути поспать, подложив под голову подушку в виде кота, почитать Донцову, попить растворимого кофе на газовой плиточке и из кофемашины на заправке. Что рядом муж слушает аудио книги, и все заднее сидение мое, и там все заложено важным и нужным. Ноутбук, зарядки, пластырь от боли, теплый плед, книжки, шоколадка, минералка... Да мало ли! Муж расстраивается, что я не смотрю в окно. А для меня поездка – это убаюкивающая гармония. Словно бабушка качает на руках или сидишь в кресло качалке.

Несмотря на все это, развлечения занимают самую маленькую графу расходов.

А вот книги, курсы, учеба – очень большую. Невероят-

ную. Если я оглашу всю сумму, точно присядете от удивления. Курсы я покупаю хорошие, дорогие, примерно столько зарабатывает мастер на крупном заводе.

Я и сейчас учусь. Меня давно манили новые для меня направления в нумерологии:

- Получила диплом по Теневой Матрице по Яницкой (говорит о теневых сторонах, что мешает и препятствует идти к своей цели, сценарии, потенциал силы);

- Изучаю Дизайн Человека (основой является генетика, физика, астрономия и только потом эзотерика);

- Квадрат Пифагора (один из методов анализа человека, изобретенный древнегреческим философом). Автор считал, что цифры даты рождения управляют всем. Наши современники добавили к его системе множество своих наработок.

Кроме того, я, конечно, не останавливаюсь на изученных знаниях о Таро, Магии, и писательстве. Так что ждите интересных плюшек в приемах и новых книг. Вот на это, я бы вечность потратила. Мне нравится изучать, синхронизировать, проверять, адаптировать под простой понятный язык и отдавать миру. Наверное, в прошлой жизни, я была исследователем, который тоже сделал свое детище понятным людям. На стадии изучения, планирую делать расчеты бонусом, как добавление к Таро.

А еще, мне нравится проводить время с мужем. Сколько бы его не было, всегда мало. Пятница – это наш день, точнее вечер. Примерно с девяти вечера и до четырех утра мы смотрим

рим фильмы. Мы рядом, вместе, правда время беспощадно быстро летит, словно стрела. Смотришь на часы, а уже пора спать, завтра уже не будет возможности, надо заняться делами, потом учебой, в будние дни не очень-то есть время. Проявляешь силу воли плюс характер. Стул. Стол. Каменная по- па и много интересного материала. Ждешь пятницу с нетерпением – это «хеппи дей», так мы его назвали. Мы с мужем засядем в зале, перед большим экраном проектора, колонки впереди и позади, как в хорошем кинотеатре. Свечи. Гаснет свет. Начинается кино. Перед нами большая тарелка с попкорном. Лепота! Вот на такое и целой вечности не жалко.

Я однажды спросила мужа, где ему больше нравится проводить время? Он сказал: «Не важно, где и как, главное с тобой».

Еще, я бы отдала свою вечность моей работе. Ну, вот не знаю, люблю ее и все тут! Она хорошая, интересная. Времени мозговзрывательная, печальная и грустная. Но по большей части, самая-самая. Та, которая мотивирует, окрыляет, приносит удовольствие и делает меня счастливой. С максимальной отдачей! Конечно, не сама профессия, а люди, которые мне встречаются. На них, точно не жаль потратить целую вечность.

Еще бы я потратила ее на своих читателей, особенно постоянных. Я когда вижу их сердечки, мне становится радостно. Если бы я была художавым, рыжим мужиком, я бы улыбалась прямо сквозь усы. А так, все равно растягиваю губы

в улыбке. Потому, что мои читатели дают мне положительные эмоции. И это отнюдь не материальное удовлетворение, оно духовное, высокое, парящее, неопишное. И пишу я для них. И развиваюсь. Они для меня ценны.

Раньше я много читала. Сейчас с интернетом это сложно делать. Постоянно заносит загуглить какой-то вопрос. Много отвлекаешься, книги так не увлекают, как раньше, чтобы до утра, захлеб, в книжный запой. Просто сейчас, писателей столько же, сколько читателей. Но вот тогда, я в каждом произведении искала себя. Могла дочитать ту книгу, где автор говорил моими мыслями, проблемами, темами. Совпадал болями. Сейчас, для меня гораздо важнее встретить талантливую, хорошего читателя.

Иногда, я словно стою нагая на сцене и вот, подходит она или он, и протягивает мне плед, душистый чай, дарит свою улыбку, подбадривает. Это невероятно дорого. Ты не одинок, у тебя есть он, она, они. Вот на что я бы с удовольствием потратила свою бесконечную жизнь. Наверное, это звучит наивно, но в этом вся я. Спасибо вам большое! Низкий вам поклон!

Внутренний Дракон

Жили, были на свете два дракона один добрый, другой злой. Да не просто жили, а существовали внутри обычного человека, такого, как вы и я.

Один был агрессивным, жадным, гордым, ревнивым, завистливым, эгоистичным, лживым, амбициозным, опасным.

Второй, его полная противоположность. Миролюбивый, добрый, искренний, чистый, светлый, любящий и верный. Назовем их «Белый» и «Черный».

Между ними постоянно шла борьба. Один искушал, соблазнял, «поджигал» голову факелом гнева, распалял.

Второй наоборот гасил искушение, защищал, давал внутреннюю силу. Охранял самое большое сокровище – Душу человека. Еще и талант.

Вообще у всех людей эти внутренние Сущности разные. Вы сами поймете какая сильнее. Надо их обнаружить и изучить. У меня – это обида, страх, перфекционизм, гнев. Я попадаю в состояния крайностей от сильного льва, до трусливого зайца.

И только от нас зависит кто из них победит. Не каждому это удастся. Но важно понять только мы правим этими Драконами.

Белый одерживая верх расправляет крылья и мы чувствуем словно парим над землей. Вдохновлены. Успешны. Рады.

Черный, наоборот опускает нас вниз на землю. Но без негатива нельзя увидеть светлые моменты жизни. Так устроена Вселенная. Добро и зло должно жить в гармонии, единстве. Инь и Янь.

Нужно учиться давать решительный отпор внутреннему «Демону». Делать противоположные вещи от его желания, давать иные чувства и эмоции, тогда он будет связан, усмирен, и возможно даже превратится в Ангела хранителя. Поможет в развитии.

Не надо бороться и избавляться от «плохого» Дракона. Один не сможет существовать без другого. Это инстинкт самосохранения. Надо принять, понять, и любя контролировать. Как мы делаем это с ребенком, не пускаем туда, где есть вред.

На самом деле он даже этого ждет, и будет этому рад. И самое главное ваша жизнь от этого изменится. Удачи каждому!

Герой

Есть во мне характерная черта, которая ужасно не нравится окружающим. Не всем конечно, но большинству. Немало я с ней потеряла подружек и друзей.

Писательница Оля Савельева, написала в своей книге: «Она была немножечко пьяна. Не в той стадии, когда стыдно, а в той, когда хочется правды». Вот мне этой правды хочется всегда. И не только. В психологии, такой Архетип называется «Герой – спасатель», защитник слабых и обездоленных. Архетип – это прообраз. Психолог Юнг, считал его внутренней силой переопределяющей поступки человека.

И вот мой образ, настоятельно требует от организма:

- Помогать людям, находить выходы, мотивировать их на успех, результат.

- Восстановить справедливость.

- Доказать правду и истину.

- Быть компетентным мастером своего дела, стремиться к совершенству. Стать лучшей, из лучших (в выбранной нише естественно)!

- Проявлять упорство, не сдаваться, несмотря ни на что.

- Всегда добиваться поставленных целей

- Показывать высокие результаты.

- Обнаруживать высокую работоспособность.

- Делать мир вокруг себя лучше!

– Источать силу воли, выносливость.

– Быть конкурентноспособной.

– Честной, порядочной, честолубивой и амбициозной одновременно.

– Побеждать.

– Преодолевать препятствия.

– Не оставить человека без помощи и поддержки.

– Обогреть, накормить, дать защиту и кров.

Прям такой Герой – герой, правильный до зубовного скрежета. Аж скучно. Носить в мороз шапочку. Не есть холодное мороженое, если сказано, подождать пока она не станет теплым. Переходить дорогу на пешеходном перекрестке. Всегда пристегиваться. Не хлопать дверью. Не нарушать правила. Отличница во всем и всегда. Отсюда же и любовь к спорту, спортивному типу одежды, большим машинам. К стильным, дорогим крупным часам. Горам. Не хватает только шкуры животного и оружия на стене. А так все очевидно, я Всильмен. Стоическая, боевая, бесстрашная. Перепрыгивающая через препятствия или в десятый раз нападающая на новые ворота. Спасать другого, легче, чем себя!

Для меня не пустой звук слова: Родина, героизм, мужество, Государство. Муж говорит, если бы я родилась мужчиной, то добилась невероятных высот в карьере и вероятнее всего в системе. Но мне кажется, что я и в теле женщины тоже неплохо реализовалась. Как в том кино: «Гусарская баллада».

– Был бы девкой, был бы краше.

Вот так и я, девкой и краше.

Но основное, конечно, из всего сказанного, моя проблема, это стремление к правде, справедливости. А людям, видите ли, это не по вкусу. Настолько сильно, что я стала подавлять в себе это качество. Поняла, что не каждая правда должна быть доказана. Пусть все остаются при своей истине, и на том и разбежаться. Не нужно что-то доказывать.

А как вы понимаете, никто не терпит никакого давления, даже характер. Когда мы что-то делаем через силу или вопреки, через не хочу или с фанатизмом, то уходим в минус. И наоборот, притягиваем к себе, от чего так стремимся избавиться. У меня – это несправедливые ситуации. С родственниками, друзьями, клиентами.

Еще меня ужасно триггерит, когда кто-то добивается чего-то нечестным путем. Например, у человека есть спонсор, и ему так, хоба – и за красивые глаза дали все то, к чему я иду годами. Нет, я не спорю, может у него айкью выше, или он сам, при детальном рассмотрении достойнее. Но пока я это не выясню, прям желваки на скулах ходят (если бы, они конечно, у меня были).

Психологи говорят, что эмоциональные триггеры нас подстегивают. Раньше, пока не разбирались во всех этих тонкостях, это называлось просто завистью. А сейчас, мол, благодари ситуацию, она показывает над чем тебе приходится работать. Что серьезно? И как это?

Сказать себе: «Прибылова, ты не справедлива к этому человеку. Да, ему (ей) купили того, кто напишет ему книгу. Раскрутили страничку, распиарили. Взяли в твое любимое издательство, куда ты уже все пятки истоптала. Ну и фиг с тем! Больше работай. Тогда, может быть, у тебя появится пара тройка миллионов, чтоб сделать подобное себе! Сейчас издательства, это даже не скрывают. Дай солидную сумму денег, и все, ты звезда. Остальное сделают маркетологи, редакторы, блогеры, агенты и т.д.».

Исходя из моего архетипа, все должно быть по-честному, без обмана. Иначе, какой я Герой, так пародия в трусах поверх трико и ничего больше.

Гордость

Моя бабушка была очень гордой женщиной, но без гордыни, как и свекровь, впрочем, как и я. Она меня учила, что важно уважать себя. Вот эта история: «Ты себя не на помойке нашла, как раз об этом». Никто не будет уважать человека, который не делает этого по отношению к себе и готов унижаться перед другими людьми.

Он не сможет быть лидером, не укажет правильный путь и не станет вести за собой людей. Может, конечно, это ему и не надо, но гордость нужна не только для этого. Аристотель как то назвал ее «венцом добродетели».

С точки зрения психологии это чувство вовсе не порок, а черта характера, которая опирается на самоуважение, достоинство, и удовлетворение какими-то результатами. Эмоция, качество, которое свойственно здоровой личности. Связано с самоуважением и пониманием собственной ценности и достоинства.

Я часто говорю своим читателям или клиентам, что я ими горжусь, и это правда. Прямо сейчас я вами горжусь! Слышите? Вы невероятные, потому что готовы работать над собой и менять свою жизнь.

Когда человек доволен каким-то успехом, это здоровая гордость. Но есть и гордыня, это страшный грех, не зря его внесли в список заповедей. Это уже нездоровая гордость,

эгоизм, высокомерие, заносчивость, жажда похвалы. Они отличны, как плюс и минус, как пресное и кислое, как сладко-ежка и диабетик.

Гордость важна и нужна всем, чтобы не допускать обесценивание своей личности, манипулирования, вовремя прервать токсичные контакты. Чтобы не было как в песне: «Извини Гордость! Я за ним одним, я к нему одному».

Моя бабуля без сожаления заканчивала первой отношения, если не уважали ее мнение, не слушали ее, где она становилась «пустым местом». Гордость позволяла ей держать голову высоко. Это адекватное восприятие своей личности.

Радоваться своим достижениям, таланту, трудолюбию, целеустремленности не грех.

Но повторяю, речь идет только о здоровом, неискаженном и обоснованном чувстве. Только в так называемых высоких вибрациях оно идет на пользу. Как в одном умном изречении: «Если нет сил, чтобы победить, пусть хватит гордости не сдаться».

Правда у многих при этом слове, сразу представляется женщина, которое все делает сама и не умеет брать помощь от мужчин. Это уже не про то, что я вам говорю. Это минусовая программа. Не путайте, пожалуйста.

Глава вторая. От «Д до Ж» Дракон, который может все!

Вся моя жизнь – это регулярная победа над обстоятельствами. До школы меня воспитывала бабушка, а потом забрали родители. Отец, как-то сразу мне не понравился, а мама ничего, только чужая. Но симпатичная, как сказали в фильме: «При других обстоятельствах, могли бы дружить».

Сразу из деревни я попала в рай конфет, сгущенного молока и бананов. Мама работала в Филармонии и у нас на столе постоянно появлялись дефицитные продукты. Одноклассники ходили ко мне домой на экскурсию. Посмотреть на импортную жвачку. Были и случаи, когда моя же подруга воровала у меня. А мне это было непонятно, я же не жадничала. Могла бы попросить, я бы так отдала.

Отец хорошо зарабатывал, и они летали закупаться продуктами и вещами в Москву. Для них слетать туда, было, как съездить на барахолку. Клюква в глазури, пастила, салями, икра, все это было в открытом доступе. Если не считать того, что мне постоянно смотрели в рот. В прямом смысле.

Но радость была не долгой, очень быстро выяснилось, что родители жутко любят праздники. Гостей, застолья. Потом, когда пьяный отец начал чудить, и визитеры стали исчезать. Никто даже за его счет не хотел смотреть на скандалы. Папенька был буйный, папенька был бурный!

Примерно лет с четырнадцати, он регулярно стал поднимать на меня руку. Капитально так, не ремнем по мягкому месту. А бил по лицу кулаком, с оттягом, с удовольствием. Милиция к нам на вызовы даже ездить перестала.

Из моего дневника, 11 класс: «Двадцатого был выпускной. Радости он мне не принес нисколько. Вечером 19 числа мама уволилась с работы и по этому случаю все с горя напились. Отец был в стельку пьяный. Мамка была еще на улице. Тут отец начал воспитательную работу и в порыве справедливости ударил меня по голове. Первый раз мне было так плохо. И не от того, что он еще и еще лез в драку, швырял меня по дому, бил куда попало. Это ведь ночь перед выпускным! Он кричал: «Из-за тебя, сволочь, я не выплусь, ты шлюха, специально все устроила!»

У меня закружилась голова, и затошнило, как тогда, когда он забил меня до сотрясения мозга. А в милиции его за бутылку шампанского отпустили домой, и ничего ему не было, ничего! Он меня избил и остался безнаказанным!»

Так продолжалось регулярно, практически ежедневно. Мы с ним бились не на жизнь, а на смерть. Он ломал мне челюсть, нос, было повторное сотрясение (СПС), ушиб головного мозга. Временами я падала без сознания и мне никто не помогал. Или меня рвало от очередного удара. На закон, помощь матери я не надеялась. У меня был один единственный путь, как я думала тогда – это замужество. Только супруг может меня спасти, за ним, я как за стеной. Он скала.

Мы тогда дружили с парнем старше меня, тхэквондистом, но он был достаточно труслив, чтоб набить моему отцу морду. Но оказался достаточно мужественным, чтобы бить меня.

Из дома я сбежала в восемнадцать, с моим парнем мы сняли бывшую баню у сумасшедшей бабки. Правда на тот момент, она уже была переоборудована под летнюю кухню. Но комфорта это не добавляло. Там было сыро, пахло плесенью, и очень холодно. Естественно, мне никто не помогал. Отец сказал: «Как съезжала, так и разъезжала». Упаси Боже, брать от него какие-то деньги! Да ни в жизнь! А у парня еще две сестры. Его родителям давать нечего. Жили они скромно. Не богато.

Я пошла, работать, сразу на две работы. Надо кушать и жить. Еще и одевать парня. Он пришел ко мне в одних трусах. Даже обуви нет. А увлечения у него дорогие, то мячик купи, то костюм. На учебу забила.

Первый раз меня он ударил на второй день после свадьбы, за то, что возразила, что он в такой день идет строить баню к тренеру. Я вообще не поняла сути этой отработки. За какие такие заслугам, строить баню? Он ничего ему даром не давал! Получила! Видимо, он решил взять метод моего отца на вооружение.

Второй раз случился, когда мы шли со свадьбы того же тренера. За то, что поздоровалась с одноклассником. Драчун, видите ли, весь вечер терпел, как на меня смотрели чужие мужики. Ну а третий раз был последний, после того, как

он отдал, не посоветовавшись со мной, всю свою премию и зарплату за три месяца маме на ремонт, когда нас в это время выгнала бабка, и нужно было снимать квартиру. Я подала на развод. Брак был короток и печален. Голоден, бесперспективен и туп.

Я вернулась домой, но жить там было, по-прежнему не выносимо, даже еще хуже, чем до замужества. И я сбежала к первому встречному со съемной квартирой. Лишь бы было куда. Он тоже пил, был хронический алкоголик, но тихий и ненадежный. Возвращалась с работы поздно, магазин закрывался в 23-00. Пока доеду на трамвае, смотрю, не стоит на остановке, значит уже пьяный. Иду одна. Примерно через год, мне надоело его пьянство, и я его закодировала.

Квартира съемная, у него не было до встречи со мной ничего, кроме алюминиевых ложек. Пустая квартира. Все покупали совместно. Родители его переманили из Барнаула в Рубцовск, там квартиры дешевле. А мне без разницы, лишь бы подальше от моей семейки.

Город мне был не к душе. Вообще с первого взгляда, от начала и до конца не мое. Я в нем маялась. Ни театра, ни кино, ни магазинов, ни друзей. Бассейна и того нет. Я дико мечтала вернуться, но была, как между молотом и наковальней. Там ужасные родственники, здесь скука и однообразие.

Мужичонка он был ленивый, работать вообще не любил, все из-под палки. Со слезами выгонишь. Один день сходит, две недели дома сидит. Мечта, а не мужчина! Цветы не по-

дарит, о том, что за женой ухаживать надо вообще без понятия. А я еще красавица, без образования. Ну как, кулинарный техникум есть, инструктор методист по ритмике и неоконченное высшее – педагог филолог.

Пошла на базар трубочками торговать, работы я никогда не боялась. Пошло хорошо. В день зарабатывала столько, хватило бы заплатить за три месяца за съём бабкиной бани. Квартирu мы купили быстро. Ремонт делали долго. Трубочки к тому моменту уже на спад пошли, конкуренции много стало, и я это бросила. Вспомнила молодость, гадать начала. Пошло не просто хорошо, а вау эффект. Толпы с утра до двух часов ночи. Сначала я конечно денег не брала, муж сказал или ты зарабатываешь, или завязывай. Конечно, зарабатываю! Я стала покупать себе вещи. Мебель, технику, вкусные продукты. Серебро. Зарабатывать больше него в разы. Он заскучал, впал в депрессию, загулял. Я подала на развод. Оно было бы ради чего такое золото терпеть. А то детей не хочет, и сам себе хороший друг. Да и брак мой по сути был только привычкой. Мне надо было сбежать, он подвернулся. Я этого перед ним не скрывала. Мы просто нужны были друг другу. Он понимал, что без бабы ему труба, а мне капут без поддержки.

Квартирu я оставила себе, но с ним подписали долговую расписку, где я должна ему отдавать проценты (тринадцать годовых). Договор был на десять лет, расписку написали на три года с условием, что продлим. За несколько месяцев до

окончания, он перестал приносить свою расписку, забыл, да забыл. И тут мне звонит клиентка, говорит, что на тебя муж в суд подал, придут описывать имущество, вывози, что можешь. На тот момент, наконец-то, я уже была в браке по личному выбору, а не принуждению обстоятельств. Мы вынесли самое ценное в машину.

Суд вынес решение отменить проценты и выплачивать мне долг на протяжении семь лет (до 2017 года). Правда арест с квартиры не снял, а без этого ее не продать и не уехать. Бывший сказал, что согласен на снятие, судья сказала: «Приходите завтра». А на завтра, этого козла уже отговорили и он не пришел. Зарабатывала я хорошо, но не официально. Кредитов мне не давали. Карта на 15 тыс. «Не спасет отца русской демократии».

Долг я погасила. Мысли о переезде в Барнаул никуда не делись, но меня по-прежнему останавливали «малые родственнички». Они с таким прекрасным талантам измывались надо мной по телефону. Доводили до того, что у меня немел язык, лицо, кружилась голова, подсказывало давление. Тема одна и та же. Отец пьет, маме деваться некуда.

А мне самой тогда было не просто. Одна квартира и та проходной двор. Звонки и днем и ночью. Бесконечные потоки людей. Хотелось перестать принимать дома, но в офис идти куда-то не хотелось. Чужое место не располагало к работе. Кредиты не давали, только кредитные карты. Замкнутый круг. Накопить не могу. Несмотря на то, что работала

много и жили не шикуя. Всех жалко. Это или свои, постоянные Клиенты, или бедные несчастные, или из Рубцовска. А Рубцовск город совсем маленький. Здесь высокооплачиваемой работы мало. Зарботки низкие. Всем надо подешевле. Выручали иногородние, с них и жила. Для остальных, работала спасателем.

Как же выйти из круга? Хочу квартиру, купить не на что. Муж настаивает оформлять ИП. Еще и налоги платить, пенсионный.

В 2018 год оформилась в налоговой. Дали наконец-то кредит. Рядом с мамой мужа, дверь в дверь, выставили на продажу квартиру, и она очень захотела ее для нас. Очень удобно. Мама под присмотром. Муж решил сразу после переезда делать у нее ремонт. Мы очень любили маму. Она у нас ни в чем не нуждалась, мебель, техника, вещи, продукты, все необходимое. Себе берем и ей несем.

Правда, одного кредита нам не хватало, а больше не дали. Муж сказал, что если это наше, то: «квартира как котенок, сама к нам подползет». Хозяин квартиры дал рассрочку на полмиллиона рублей, чужим людям! Подползла квартира. Без ремонта, зато своя. Никто не постучит в окно, не позвонит в дверь. Первое время, я жутко боялась домофона. Выключала. Вопрос с темой жилья наконец-то отпал. Ну, почти. Мама умолчала, что над нами шумные соседи и ее соседка не раз жаловалась на них. А я по доверчивости, даже и не погадала на это. Думала, свекровь плохого не посоветует.

И вот те соседи, совершенно были неуправляемы. Топот, грохот, кидание мячика собачке. Бегство на четвереньках за мячиком. Стук коленей и кулаков в наш потолок. Ужас. Мне молитву читать, а там бедлам. Или веселье до четырех утра. Прямо с 31 декабря и по двенадцатое января без перерыва лайла. Мы – то не пьем, нам не понять...

В 2019 году, моя мама все-таки убедила меня, что дома ей жить неважко, я должна ее забрать. Офис то стоит. Ну, мы ее и привезли к себе. Угадайте как? Естественно, без ничего! По – другому у меня не бывает. Судьба такая! Она стала жить в офисе. Отца везде внесли в черный список, из которого, он нет, нет, да, прорывался с чужих телефонов.

Живем мы значит в квартире, ремонт потихоньку делать начали. Долги раздаю. А существовать мягко говоря там невозможно. Плачу день и ночь. Голова болит от шума. Соседка говорит, что она ЖМАТЬ. Что она станет запрещать единственному двенадцатилетнему ребенку бегать. Да действительно. Улицы же нет, ЖМАТЬ!

И тогда мы решили, что нет, на этом мы останавливаться не будем, съедем в дом. На этот раз, я наконец погадала, выпало: «Хорошие соседи, радость, довольство собой, будете жить в доме до смерти».

– О как! До смерти, – подумала я. Всю жизнь значит. Пока не умрем. Здорово! Это уже хорошо. Это нам подходит.

В 2020 году съехали в деревню в пригород Рубцовска, в элитный поселок, в кирпичный дом, началась пандемия, я

наконец-то перестала всех жалеть и ушла на дистант. Очень довольна. Стала писать книги. Офис мы продали и им закрыли ипотеку на дом. Мою маму свезли в нашу двушку, ремонт там закончили шикарный, мебель купили. Светло, красиво.

Первое время она воевала с соседкой, сейчас подружки. Одна не обидит другую. Да и девочка подросла. Уладилось все.

В 2021 году заболела мама мужа, через полгода ее не стало. После смерти, мы решили, что нас точно здесь больше ничего не держит. Вот о чем сказали карты! Вот до какой смерти! Сначала, правда, было не до переезда – похороны, памятник, наследство. Куча незавершенных дел.

В прошлом году, смогли вернуться к этому вопросу и взять ипотеку на квартиру в родном городе. Получилось ровно двадцать один год, как я пыталась вернуться. Дом был только что сдан. Стены не оштукатурены, нет сантехники, дверей. Жить в такой квартире нельзя. Но это дело наживное. Больше всего, я конечно боялась случайной встречи с отцом. Мы специально взяли квартиру подальше от его дома, чтобы ни за что не пересечься. Но теперь меня есть, кому защищать. Моя опора. Мой человек Гора.

Вот такая маленькая победа над обстоятельствами или большая, судить вам. Получается, я то и дело барахтаюсь в болоте. Тону и вытаскиваю себя из беды. Не успев закончить одну проблему, решаю другую. Решаю! Значит триумф. Успех. Тогда, наверное, можно.

Единственный вывод, какой я сделала из всей своей жиз-

ни, что безвыходных ситуаций не бывает. Выход всегда там же где и вход. Не сидите, сложа руки, делайте, действуйте, никто за вас не придет и волшебным способом ничего не решит. Ваша жизнь, ваши руки.

Берегите себя.

Дружба

Мне ужасно не везет с подругами. Не со всеми, конечно, но в большинстве. Такой вот парадокс, чтобы я для них не делала, сколько бы ни давала подарков и помощи, все равно оказываюсь плохой. Все, всегда, заканчивается одинаково, со мной поступают несправедливо и моя правда не имеет силы, в сравнении с их.

Я устала от повторяющихся сценариев. Мне надоело каждый раз разочаровываться в людях. Причем, такая история только с женщинами. С детства, я дружила с мальчишками. У меня было много друзей противоположного пола – Алешка, Ромка, лучший друг Сашка, и мы ни разу с ними не поругались. Не возникло, никаких несправедливых ситуаций. А в то же время, моя подружка Наташка, воровала у меня импортную жвачку. Я от которого сводило челюсти. А с импортной, можно было надувать пузыри. Ее продавали цыгане из-под полы за целый рубль. Кто не мог выпросить его у родителей, они выменивали на что-то ценное жеванную.

Как я уже рассказывала, перед школой меня забрали домой родители, и я попала в продуктовый рай дорогих конфет, колбасы, сгущенки и бананов. Мама работала в Филармонии, и туда постоянно привозили разные деликатесы, в том числе она принесла домой и жвачку. А я была бабулей так воспитана, что сразу все вкусное съедать неправильно.

И делиться надо с близкими. Поэтому, у меня всегда были заначки. И с этой жвачкой так же. Она была разного вкуса, невероятно пахла. Я подносила к носу бумажную обертку и наслаждалась.

И вот, однажды, я привела домой лучшую подругу, показала той мое богатство и не досчиталась. С дружбой было покончено. Я человек не жадный, если бы она попросила, и так дала. Почему-то, никогда такого не случилось с моими друзьями – пацанами. В Матрице Судьбы, о чем я сейчас пишу книгу, есть такая программа, называется «Обман со стороны женщин». Негативная карма с ними. У меня обман есть, а кармы нет.

У меня нет подруг, с которыми я с самого рождения, со школы или с училища. Мне всегда все открыто завидовали. Кто-то моей способности к учебе, моему дару. Кто-то материальному благополучию, и это ничего, что оно шло рука об руку с тяжелым физическим трудом или домашним насилием. Иные бесились, от моего умения нравится учителям и говорили, что я «училась за шоколадки». Хотя я ни разу так не делала, все учила сама, зубрила.

Однако минус в друзьях мальчишках тоже есть, они потом женятся и естественно, дружба заканчивается. Потому что, как объяснить даме, что мы «не целующиеся друзья»?! Ни одна подруга сердца не поймет, что может быть просто дружба без продолжения. Да и мой парень, тоже этого бы не понял. Так и у меня вышло. Наша многолетняя дружба

с лучшим другом, разорвалась, когда он нашел себе жену, с которой до сих пор, а я мужа.

В универе, я тоже сдружилась с Ромкой. Мы помогали друг другу учиться. Я пришла в их группу, перепрыгнув сразу через пару курсов. Они старшаки, крутые, а тут первокурсница, сразу на третьем оказалась, да еще и вся такая востребованная, телефон крутой, планшет. Все косились, а с Ромкой, мы прямо нашли общий язык. До моего появления, он особо не старался, просто нужен был диплом. Я убедила его, что четверки важны. И он втянулся, сам больше не захотел получать низкие отметки. Мой муж и Ромкина жена писали нам билеты, мы делили задания и потом менялись шпорами. Все вокруг считали, что у нас роман. Но мы, естественно, ни о чем таком не думали. Он хороший семьянин, я верная жена. Мы много говорили о семьях. В столовую ходили вместе, на учебу ездили. Когда получила диплом, конечно, дружба прервалась, тут бы уже было неприлично, наши бы половины не поняли. После выпускного, мы ни разу не общались, не виделись, не пересекались.

С дамами у меня все одинаково, примерно цикличность, лет по десять, по пятнадцать мы дружим. Возникает какая-то несправедливая ситуация, где у них своя правда, а у меня своя. Мою они не слышат, не видят. Мы выясняем отношения. И потом я ухожу. Потому, что не вижу больше смысла, в одну реку дважды не войдешь. Я пробовала, мы возвращались к общению, обида проглатывалась, но становилось толь-

ко хуже. Как вы поняли, одна такая ситуация назрела прямо сейчас. Мне, правда, от всего этого очень грустно. Потому, что своей вины в тех ситуациях я как раз не чувствую, а они свое не признают. Естественно, кругом – бегом, моя сторона крайняя.

Единственный и самый верный друг у меня – это мой муж. Мы с ним вместе уже восемнадцатый год. Прошли огонь и воду. Много слов друг другу сказано. Много обид выплеснуто. Все забыто. Прощается и мы переходим на новый этап. Многие грозовые облака нас скрепляют. То, что нас не убивает, делает нас сильнее.

Три года назад я даже хотела с ним развестись. Собрать сумку и уехать налегке, куда глаза глядят. Мне же без разницы, где работать, лишь бы был интернет. Я могу это делать из любой точки мира. Мы тогда только что забрали мою маму и стали они бороться за мое внимание. Муж был просто невыносим, до четырех ночи он высказывал обиды, что я маме принесла такую сумку, а его маме вот такую. До этого, конечно, все мое внимание уходило только им двоим. Мы делали ей ремонт, покупали технику, помогали транспортом и на даче. А тут появился еще один участник, его нужно было кормить, наряжать, развлекать. Так как она приехала без ничего, требовалось все, от сапог до курточки. Ну и муж стал ревновать.

Свекровь еще тоже от них не отставала, на мою маму разобиделась. Та тоже со своей стороны подливала масло в

огонь, по типу «много отдаешь свекрови, муж у тебя не такой, как ты заслужила, лучше жить одной, чем так». И вредный он, и скандальный. Попала я между двух огней, кого-то одного выбрать нельзя. Вдвоем они не уживаются. Злые все! Уйду я от вас! Начались у меня от всех этих нервных потрясений мои нелюбимые кризы. Головокружения, скачки давления, вернулась мигрень. Приступы нестерпимой головной боли, когда в глаз словно впивается игла, могли длиться по три дня.

Все решилось, когда я открыто, заявила о своих намерениях. Вот вам каждому по углу, а я уезжаю без всего и развожусь. Это их отрезвило. А потом, в один год, умер мой брат, похороны и памятники на мне. Свекровь заболела раком легкого, тоже ежедневное участие, огромные затраты, эмоциональная яма.

Что мы пережили, ни одному врагу не пожелаешь. Муж видя, как я стараюсь для его мамы сразу изменился. Моя мама после того, как я вложилась больше 160 тыс. на погребение брата, тоже замолчала.

Кризис мы с супругом пережили, все прошли. Сохранили отношения.

Почему-то, с подругами не удавалось пройти ни одну бурю. Им нельзя что-то высказать без обиды. Всегда в ответ: «А ты, а ты – дотошная! Вредная! Вот ты, почему не погадала и не узнала, что так будет? Вот ты неправа и т.д.». Дружба она гораздо сложнее, чем любовь.

Ну почему не знала? Я всегда ведаю будущее, просто на что-то надеюсь, что исправится, что получится, что минует. Только вот, не выходит! Получается ровно так, как подсказывает интуиция.

Последний случай дал мне, в очередной раз, понять, что я больше не хочу никого впускать в свое сердце. Мне там и мужа достаточно. Только легкое общение. Как в народной мудрости: «Будь открыт с людьми, близкими тебе по духу, и закрыт для тех, кто далек от твоих ценностей».

Я не желаю больше разочарований и кармических граблей. Сорок лет с хвостом ушло, чтобы конкретно в этом разобраться. Негативного опыта набралось по горлышко. Не нужно мне никаких очередных уроков, включая мою мать. Достаточно ударов и плевков в Душу. Как говорила Фрося Бурлакова: «Одной быть лучше, хочу, плюшки ем, хочу, кисель пью». Так и здесь, моя девятка в очередной раз, хочет спрятать голову в панцирь. Повесить табличку: «Ушла в себя, и буду нескоро».

Я не первый раз зарекаюсь, больше ни с кем не дружить. Было время, по этой причине отталкивала от себя и очень хороших людей. А потом вновь на что-то надеялась, давала шансы и разочаровывалась. Уж лучше я «заведу» себе какого-нибудь психолога в качестве свободных ушей и с ним, буду делиться своими горестями. Там хоть все честно, за деньги. В любой момент прервала общение. Захотела – вернулась. Зато «...друг не окажется вдруг...» и мое сердце не бу-

дет так болеть...

Дело жизни

«Я часть той силы, что вечно хочет зла и вечно совершает благо».

И.Гете.

Вы согласны, что добра без зла не бывает? Как не бывает света без тени, дыма, без огня, лодки без моря. Моя миссия была predetermined с самого начала. Как сказано в мультфильме «Храбрая сердцем», кто-то просто живет по воле судьбы, кто-то борется, чтобы ее изменить. Есть те, кто свою судьбу ищут, а есть те, кого к ней ведут. Вот я как раз из последних. С самого детства, меня направлял в нужную сторону волшебные проводники. Все складывалось так, чтобы я пошла нужными путями и стала той, кто я есть: Помогающим практиком, Писателем, Экспертом своего дела и просто Женой замечательного человека.

Когда я была маленькая, моя бабуля считала меня особенной, не такой, как все. Нет, у меня не было каких-то психических отклонений или диагнозов. Я просто была по-стариковски мудра, а еще являлась страшной фантазеркой.

Рассказывала много необычных историй об Ангелах, моих прошлых жизнях и Рае. О том, как там все устроено, и что нас ждет.

Моя бабуля не умела писать, поэтому мои рассказы никто не зафиксировал, но у меня есть свои воспоминания. Моей

любимой, была история про небо. Я отчетливо помнила, что там, далеко – далеко, есть большой кинотеатр, в котором показывают кино с моим участием. Все, что происходит в жизни человека плохого и хорошего, оказывается на том экране. Я убеждала близких, что ни одно наше действие не проходит бесследно.

Это кино, вместе с человеком, смотрят два гиганта. Не люди точно. Их силуэты больше напоминают Ангелов. Просмотр происходит в абсолютной тишине. Я отчетливо помнила то жуткое чувство стыда и тоски во время того сеанса, что становилось прям не по себе. Поэтому, я убеждала всех, что нужно следить за тем, что мы говорим и делаем.

Сама я старалась вести себя хорошо, но внутри меня сидел моторчик заводной, он крутился, вертелся и побуждал меня озорничать, выдумывать разные проделки и двигаться. Он и сейчас мне, помогает достигать любых целей. Хотя все чаще и чаще, он замедляет свою скорость...

Сколько себя помню, мне всегда снились вещие сны. Так я увидела во сне своего первого мужа, он чистил картошку. Когда я его встретила на яву, то сразу узнала. Мы прожили с ним не долго и единственным продуктом, что был у нас в изобилии, это была картошка. Я тогда похудела до сорока трех килограмм. Мы готовили ее вареную, жаренную, тушеную, в мундире и печеную. Другого ничего не было.

Еще я увидела расставание со вторым мужем, оно меня преследовало во снах целый год. Перед приездом мамы, мне

несколько месяцев снились чемоданы. Будто я их перевозжу из отцовского дома. А потом, когда мы точно так забрали ее к себе, я все поняла. Так же, я увидела сон про смерть свекрови и своего любимого кота. Всего и не перечесть. Но самое главное, то что мне приснилось в двенадцать лет. Это предопределило мою Судьбу.

Сплю и вижу свою комнату, будто в изголовье моей кровати парит женщина с длинными, развивающимися волосами, в белом одеянии. От нее исходило какое-то необычное сияние. Она была похожа на Фею крестную из фильма про Золушку. Позднее я увидела ее образ на иконе. И голос у визитерши был чистый и звонкий как колокольчик. Она сказала, что я избранная и буду глаголить истину для людей. Что неслучайно родилась седьмого числа, в нем заложена истина моего предназначения. А еще, что я нахожусь под покровительством Иисуса Христа и что цель моей жизни – донести всем, что Ангелы и Бог есть.

Говорила, так же, что есть и избранники Дьявола, они наоборот, будут убеждать в обратном. Вот оно, то самое – «Добро и Зло», «Свет и Тень».

Потом, волшебная женщина, уверенно добавила, я помогу людям приблизиться к Божественному свету.

Это был странный сон, я словно смотрела на себя со стороны. Как будто на какое-то время вышла из тела. Вот она и я, застыла словно изваяние, лежу на кровати, крепко прижимая к себе кота Сашку. Он пытается вырваться, а я не могу

пошевелиться.

Проснувшись утром и увидев, что на моих руках нет живого места от кошачьих царапин, я поняла, что это был, не сон.

С того дня, в моей жизни случилось очень много мистического и потустороннего.

До двадцати трех лет я была вполне обычным человеком, как все. Если не считать того, что умела чувствовать руками боль других людей. Иногда, когда бабуля просила ее полечить, я накладывала ладони на больное место и все проходило. У меня получалось снимать головную боль, зубную, суставную. Правда потом болело то же место, что говорило, о неумелом обращении с энергией и перехвате болезни на себя. От недостатка информации, я это делать перестала. Но иногда, только взяв человека за руку, я чувствовала, что у него болит. Мне было от этого некомфортно в больших компаниях. Это называется эмпатия, способность испытывать те же эмоции, ту же боль, что и окружающие. Сверхчувствительность. Сейчас, я эффективно применяю это в работе. Каждый свой сеанс, я словно проживаю с человеком его жизнь, чувствую, вижу. Это, конечно, не просто, но мне нравится.

С одиннадцати лет, я увлеклась карточным гаданием. Книжек еще в открытой продаже не было. Интернета, естественно, тоже. Училась у тех, кто мало-мальски умел гадать. Все основательно и старательно записывала в тетрадку. Мои

гадания всегда сбывались. Поэтому, все девчонки класса перед школьной дискотекой прибегали ко мне.

Я рано стала самостоятельной и упорхнула из родового гнезда. С девятнадцати лет, никак не могла найти себя, определиться с работой и делом жизни. Чем я только не занималась. И пирожными на базаре торговала, кстати, вкусные, собственного изготовления. Мечтала открыть кафе. Готовлю вкусно, пальчики оближешь, сейчас передумала. Другие желания появились. Была и продавцом в магазине, и почтальоном, и менеджером по ведру и тряпке. Но чувствовала, что все это не мое.

Я уже не говорю про кучу корочек, которые подпирают ножку моего холодильника: «Инструктор методист по ритмической гимнастике», «Повар кондитер 4 разряда», «Продавец кассир», «Бармен», «Недоделанный филолог». Учиться я всегда любила. Но в мае 2003 года, моя профессия определилась сама собой, и этим делом, я занимаюсь до сих пор.

Очень важно найти свое дело в жизни, следовать ему несмотря не на что, даже если все близкие против. А если это ваше предназначение, ваша задача и без этого, вы не сможете стать счастливым. Важно понять, если у вас через год, через два не пропадает желание, значит это ваше дело.

Дом

Три года назад, мы с мужем, из города переехали в поселок. Так как я до семи лет росла у бабушки в деревне, меня всегда тянуло обратно. Здесь покой и тишина. Любимый супруг был не против, он всегда меня поддерживает. Кроме тех случаев, когда я кофе называю «оно», а не «он» и вместо эспрессо, говорю экспрессо. Тот, тогда ворчание включается на максимум. Мол, тебя же читают! Говори грамотно и т.д. В остальном у нас полная идиллия. За долгие годы со мной, супруг тоже полюбил малолюдность. Хотя и общительный.

На нашей улице он всех знает. Общается в поселковом чате, в ватсап. Я в таком случае, предпочитаю сбегать подобную обязанность и он меня выручает. Соседи у нас, правда, чудесные. Я не знаю, как так получилось, что на одной улице собралось столько замечательных людей. Большинство директора, успешные бизнесмены или бывшие начальники. Но есть и обычные люди как я, которые тоже, наверное, думают, как сюда попали?! Несмотря на успешность, люди у нас отзывчивые. Всегда готовы помочь. Через дом живет предприниматель, с большим крытым бассейном. Зимой по улице ездит на снегоходе. Но при этом не гнушается помогать бабушке соседке, чистит той снег своим снегоуборщиком.

За стенкой у нас возрастная пара. Мужчина такой же как я закрытый и малообщительный. А жена, наоборот, как мой

муж со всеми разговаривает, всех знает, делится то рецептами, то рассадой. На другой стороне тоже пожилая пара. Примерно раз за все лето, в каждом из соседних домов и наш, в том числе, случается праздник. Все, больше на улице шума нет. Птички поют, вот петухи совсем не кукарекают. Улочки чистые, ухоженные, даже и не скажешь, что село. Раньше здесь большинство жителей были немцы, а такие поселения, как вы знаете отличаться особенной ухоженностью и чистотой. Наш дом тоже строили немцы.

Дом у нас большой, кирпичный, на два хозяина, хорошее расположение, изолированные комнаты. Сейчас такие именуют Таунхаус (ну почти такие). Он даже по документам называется «квартира». Стены почти в метр толщиной, что дает прекрасную шумоизоляцию. За исключением лая глупого Рексика из окна. От него нигде не спрячешься. Ночь, четыре часа, с улицы доносится грозное: «Ваф-ваф». Муж идет спасать очередного ежика закатившегося к нам на огонек чем-нибудь поживится. Рекс обычно не щадит ежей, да и те, не церемонятся с ним. Ходит потом важный, с поцарапанной мордой. Больше всего мы боимся, что такие драки могут закончиться бешенством. Мало ли, что там из леса принес этот зверек. Вот и приходится мужу вылезать из теплой кровати и топать к собаке. А этот дурачок, оказывается от скуки, мается, поиграть ему надо. Игрушки тащит. Пикает. Забавно ему, что он папку из постели вытащил. Орет еще громче. Прежние хозяева его палкой за такое били, и он по началу

всего боялся. А с нами совсем «нюх потерял» и расслабился.

Пес старый, достался вместе с домом. Хозяин, правда, скинул ему пару лет и приукрасил достоинства. Да мы и не собирались отказываться от него.

В силу возраста, а может и палки, он не поддается никаким тренировкам. Даже лапу мы не смогли его обучить давать. Бегает целыми днями, роет ямы, а муж их закапывает. Веселятся так.

Огород у нас просто огромный, шестнадцать соток. В начале, при покупке дома, мы очень надеялись на помощь моей достаточно молодой мамы. Был договор – не работай нигде, помогай, а мы тебя обеспечим. Не вышло. Она или не умела, или не хотела, или не обязана! Раньше муж сажал, я полола. А в этом году, после ковида приключилась астма. Одним из триггеров пыль, земля. Начинаю кашлять, даже если помою пыльную банку. Мы спешно выставили дом на продажу. Но оба психологически не отпустили его. Люди приходили смотреть, были желающие. Муж хмурил лоб и повышал цену.

Это лето, я полностью передала ему все огородно – посадочные дела. Потому, что, в маске, с баллончиком, а потом еще и весь вечер с небулайзером после обычной прополки – ну совсем не круто. Муж справился. В огороде чисто. Огурцы насолены. Варенье из райских яблочек, сварено. Перцы в морозильную камеру собраны. Паприка, насушена, яблочные чипсы тоже. Излишки мы всегда развозим друзьям, зна-

комым и родственникам, тем у кого или еще не растет или уже не растет. Нам не жалко, а людям приятно. Сами понимаете, для двоих ну очень много земли.

Квартиру двухкомнатную мы в городе купили, но жить там желания не возникло. Хоть и район шикарный, новый дом, из окна вид прекрасный. Десятый этаж, подальше от шума. Рядом торговые центры большие, просто громадные. Развита инфраструктура. А не тянет, от слова совсем. Может когда-нибудь. Я побыла там десять минут, и мне захотелось сбежать на воздух. Кругом чужие запахи, шум.

У нас все натуральное, яички из-под курочек несушек. Воздух такой, хоть ложкой ешь. Газон, бассейн, баня, шезлонги, качели, велосипеды. Да, лежать некогда, это другое дело. Но в квартире – тоска. Ко мне в гости, как то приезжала давняя клиентка, Москвичка. Она так радовалась картошечке со сливочным маслом, домашним огурчикам, меду. Говорила, ну как же это все вкусно, настоящее, не картонное, нитритное, ГМОшное. А свое! Домашнее. А мы смотрели и удивлялись. Для нас это привычное, будничное. А как продашь, так что, тоже на все магазинное пробковое переходить?

Что делать? Брать новый дом с меньшим огородом и без печи? Неизвестно, как моя астма поведет себя зимой. Где гарантия, что на новом месте будет так же тихо и повезет с соседями?! Вопросы и сомнения разрывали меня изнутри. Нет, конечно, можно было спросить у карт, но я некоторые

решения предпочитаю принимать сама. На том простом основании, что мне нравится в этом видеть свою заслугу. Честно говоря, не все, лукавить не буду.

После очередного созвона с потенциальным покупателем, я не выдержала и завела с мужем серьезный разговор. Сначала, похвалила его, что он со всем справился сам, без меня. Выяснила, насколько ему тяжело это было? Ну, а потом все таким подвела к тому, что не готова я куда-то переезжать. Ни сил, ни желания нет. Муж сильно обрадовался, да и у меня камень с души свалился. Сняли дом с продажи. Начали тут же планировать. Любимое наше занятие.

Я, например, мечтаю в следующем году с самого начала сезона, переселиться работать в летний домик. Он отдельно стоящий и мне никто не будет мешать своим мяучеством. А то сейчас, ежедневно, происходит битва за стол. Два Мейнкуна, во весь рост, вытягиваются на нем, а мне вроде, как и работать негде. Сдвигаю – игнор, дверь закрываю – ор. А тут маленький домик, две комнаты и весь мой. с

С начала моей трудовой деятельности мы жили, там же, где я принимала людей. Только спустя двенадцать лет, смогли купить вторую квартиру, и оказалось, это очень удобно. Работать в одном месте, а жить в другом – большой плюс. Правда я, конечно, весь день скучала по дому, но зато ни каких: «Чеси шею, башку, пузико. Дай пожрать. Убери за мной. Поиграй указкой».

Люди непредсказуемы, порой мы сами не знаем, чего мы

хотим.

Как притча про Бога и человека. Попросил мужчина у Создателя глаза, мало. Попросил уши, рот и все остальные органы, а потом и сам захотел стать Богом. Люди всегда чем-то недовольны, все время что-то хотят, а на самом деле, основная составляющая для счастья – это здоровье, спокойствие, ну и дом, полная чаша.

Но, очень важно найти подлинный родной дом. Одна из важных составляющих после любви, это довольство собой и местом в своей жизни.

Держи меня за руку

Если бы, у меня вдруг появился ковер самолет, я обязательно слетала в прошлое и исправила одну ужасную ситуацию.

У меня в детстве была подружка Анжелла. У нас с ней были похожие судьбы. Меня родители оставили у бабушки в пол года, и ее тоже во младенчестве. Только мои захотели пожить для себя, а ее мамка жила в Германии и устраивала свою личную жизнь. Что в принципе одно и то же. Да так лихо устраивала, что мужа не нашла, но родила подружке братика. Правда в деревню того не отдала.

Мы с девочкой были неразлучными. Везде вместе. Ее бабуля кормила нас прохладным молоком с пушистым белым хлебом, а моя хворостом, булочками и конечно же бутербродами с маслом сдобренные щедро сахаром.

В принципе, развлечений у нас было не особенно много. Мы или где-то лазили, или прыгали, или скакали. Стройка, помойка, деревья, качели – это все, было наше. Гаражи пошли позже, уже в городе. В деревне, поле, бугры, лужи.

Недавно мне написала другая подружка, что полиция застала ее милого, доброго мальчика резво скачущего с другими по гаражам. Ее вызвали и пол часа отчитывали вместе с сынишкой. А в это время, их неоднократно вызывали по рации на вызов, где муж избивает жену, и подрались алко-

голики с ножевым ранением. Но когда им искать, например, украденную из моего наследства технику, им нужно бороться с мелкими «террористами». Нет, я не сплрю, это опасно и в чем-то даже правильно. Только раньше нас за ухо мог поймать любой взрослый и отчитать. Не было чужих и своих детей, а сейчас вот этим занимаются органы.

Ну и вот, значит, дружили мы с Анжеллой, дружили, и нас, как то одномоментно, решили забрать домой. В первый класс надо было идти. За ней мама приехала, а меня впервые в жизни дед посадил на поезд, взял сумку и мы поехали. Во-первых, дед вообще никогда никуда не ездил, а тут еще и поезд. Классный такой, пахнувший машинным маслом и незнакомыми людьми. Я восприняла это, как новое чудесное приключение. Мне, конечно, не хотелось расставаться с моими близкими, но бабушка сказала: «Так правильно, дети должны жить с родителями».

Всю дорогу я глазела по сторонам и задавала вопросы. Потом был трамвай, тоже интересное впечатление. Некоторое время дед со мной пожил, потом приехала бабушка. Они решили, что я так быстрее привыкну к мало знакомым мне дядьке и тетке. И я вот я осталась одна. Совсем одна!

Сказать, что мне было плохо, это ничего не сказать. Родители продолжали «жизнь для себя», им не нужен был ребенок. Ни тебя в парк сводить, ни в кино. Гости практически ежедневно, а если у них нет их, то тогда они сами куда-то шли.

Постоянные угрозы, что если я не буду слушаться, меня сдадут в детский дом. Под этим же предлогом, абсолютно все действия. Если ты не останешься дома одна, то мы тебя отдадим. Если ты не научишься зажигать газ, то мы от тебя избавимся. Я иногда думала, как бы было хорошо, если бы эти люди, действительно меня туда отдали. Бабуля никогда не оставляла меня одну, а тут я ощутила просто бездну одиночества и ненужности. А еще незащищенности, чувства вины и незаслуженности. Я ничего в жизни не заслужила! Здесь ничего моего нет!

Я стала запуганная, тревожная и удобная. Старалась меньше разговаривать. Постоянно испытывая страх наказания и отвержения. Между мной и родителями не было никакой эмоциональной и психологической связи. Я не чувствовала себя в безопасности! Плюс, за все, что было им не угодно – наказание. Я стала всего бояться, особенно что-то начинать. Меня очень редко хвалили. Точнее никогда. Кроме тех редких случаев, когда к маме приходили подружки, и если кто-то начинал петь хвалебны своему отпрыску, ну и моя тоже вспоминала, что я есть.

Больше всего на свете, я мечтала вернуться в деревню. Страх неопределенности держал меня, маленькую, в сильнейшем стрессе. Поэтому, по итогу, из меня получился перфекционист, максималист и трудоголик. Я просто перевела все свои тревоги в эти качества. Благодаря негативным установкам, я часто боюсь что-то начинать, не умею отказывать

без чувства вины и многое избегаю. Много лет с этим работаю по психологии и чем старше становлюсь, тем больше мне это мешает. Надеюсь, я однажды все это устраню и смогу написать книгу моих побед.

Мы встретились с подружкой спустя три года. Ей тоже жилось совсем не сладко. Мамка естественно, любила больше братика, а не родную по крови, но чужую девочку. Она превратилась дома в няньку и домработницу, как и я. А родительница, по-прежнему устраивала личное счастье, приводя «женихов» домой. Парочка, даже пытались учить ее уму разуму.

Мы все лето продержались вместе, как два оторванных листа от дерева. Не могли наговориться. Анжелка сильно изменилась, поправилась, стала какая-то хмурая, угрюмая и даже злая. Я, наоборот, вздрагивающая и тихая. От нас двух прежних хулиганок, резво скачущих по веткам не осталось ничего, кроме дружбы. Не одной кукле глаза выдавили, было что вспомнить.

Мы часто смотрели на небо. Вглядывались в облака и видя самолет, обещали друг другу прилететь в гости. Мы стали какие-то тихие, безжизненные и грустные. Это было печальное лето.

За ней мамка вернулась раньше, чем за мной. И тут случилось очень интересное. Когда им нужно было улетать, моя подружка спряталась. Искали ее более трех суток и жители села и приезжие следователи.

Конечно, матери пришлось менять билеты. Когда нашли, девочка была грязная и голодная. И показала такую невероятную силу, что ее не смогли вести несколько здоровенных мужчин в форме. И тут, бабушка встала за внучку грудью и сказала, что никуда ту не отпустит. Взяла девочку за руку и они гордо вместе пошли домой. Было видно, как подружка крепко сжимала пальцы пожилой женщины, словно боялась, что эта связующая нить оборвется и их разлучат.

Вот так и решилось! Мамка уехала одна. Подружка осталась в деревне. Скажу честно, я невероятно ей завидовала, что той хватило смелости так поступить. А я боялась. Меня не раз уже отец бил по голове, очень неприятно так давал подзатыльники. У него было любимое выражение: «У сильного, всегда бессильный виноват». Я представила, что если я так поступлю, как он рассвирепеет, и не сделала.

Так вот, если бы у меня был ковер самолет, я обязательно вернулась бы в прошлое и осталась в деревне. Тогда моя жизнь, может быть, сложилась иначе. Рядом с моими любимыми бабулей и дедулей. Вместе с Анжелкой. Она, кстати, так и там осталась, замуж не вышла. Видать тоже бурное детство сказалось на судьбе. Вот такое вот грустное воспоминание.

Но, не зря говорят: что нас не убивает, делает сильнее. Благодаря родителям, я научилась быть независимой. Сама обрела любимое дело и увлечена им. Беру ответственность за свои действия и результат. Честна и искренна. Признаю

свои ошибки. Имею цели и задачи. Мотивирована. Есть свои ценности. Предъявляю к себе высокие требования. Не боюсь одиночества. Выполняю свои обещания. И самое главное, я совершенно ни чем не похожа на родителей, от слова совсем.

Да я не смелая, не люблю перемен. Порою у меня низкая самооценка и я не уверена в себе, но я с этим работаю. Зато я умею любить людей, быть им благодарной и никогда не предаю. Мне кажется, этого достаточно, чтобы оставаться человеком. Вы так не считаете?

Этим рассказом, я хотела дать вам понять, как важно не подавлять свои внутренние желания, а действовать.

Ехидна

Есть такой зверек в Австралии, называется он Ехидна. Чудное создание, которое относится к отряду млекопитающих. Животинка откладывает одно яйцо и вынашивает его в сумке, в которой, потом, носит и детеныша. Милая такая, с иголочками.

В русском языке, Ехидной кличут злого, безжалостного и злорадного человека. Говорят «подлая ехидна». Даже есть целый психологический портрет. Это тот, кто насмехается над другими, высмеивает неудачи и ошибки. Делает циничные замечания. Злорадствует. Недостатки других он описывает в красках. Ему смешно, когда близкие оказываются в нелепых ситуациях. Выступает в роли насмешника.

Ему кажется, что он такой веселый, юморной, остроумный. На самом деле, он ранит и обижает других. Любит выставлять собеседника в нелепом свете. Искренне радуется чужим провалам. А вот победы, воспринимаются им с огромной завистью и злобой. Нет такта, эмпатии, понимания, что хорошо, а что плохо. Унижая других, он занимается нарциссическим самолюбованием. Находит уязвимые места собеседника, чтоб побольнее другого уколоть. Упивается уязвимостью. Думает, что таким образом подчеркивает свой интеллект и остроумие.

Подколки – это его все. Он не забудет упомянуть о чьем-

то провале, даже не скрывая радости от чужих несчастий. «Тебя обидела судьба, причем тут я» или «Нет в жизни больше радости, чем делать людям гадости».

Я знавала одного такого типа, которого прям хлебом не корми, только дай насмеяться над другими. Саркастически прокомментировать поступки и слова. Устроить злые розыгрыши.

Например, приходит к жене подруга. Он приносит той котлетку. Та начинает есть. Он, хихикая, спрашивает: «Что, вкусно?» Та отвечает – вкусно. Он начинает смеяться в голос: «А кошка есть не стала». Или в порядке вещей, подойти, и сунуть палец в чей-то чай. А еще, он очень любил делать некрасивые фото близких, заставить их врасплох, потом такие кадры печатать и ржать. Он думает прикол такой, а остальным почему-то не весело. Может у всех нет чувства юмора? Шутки не понимают?

Ехидство, это вовсе не юмор – это завуалированная агрессия. В Древней Греции, Ехидной считали женщину наполовину змеею. Тело, которой покрыто язвами и пятнами, лицо улыбается, а острые когти рвут плоть. Они говорили, что злой человек служит Ехидне. На языке его яд, в словах копия, которыми он жалит, причиняет боль. Отнимает энергию, душевное равновесие, спокойствие.

Если вам довелось встретиться с таким «шутником», не пытайтесь найти ему оправдание. Не разрешайте шутить над собой. Такие люди, как правило, трусливы. Говорю вам как

психолог, ставьте границы, не терпите. Выходите из диалога. Не «кормите» его своими эмоциями. Скажите, что его токсичный юмор вовсе не смешной или отвечайте сарказмом на сарказм.

Общаться с таким человеком смысла нет. Но если вы вынуждены, не давайте себя в обиду. У той самой Ехидны, в легендах Древней Греции все кончилось плохо. Ее убил великан, не понимающий шуток. А современные ехидны, как правило, оказываются без друзей. Неслучайно говорят: «Любишь сарказм, люби и в одиночестве жить»

Еда, которая лечит

На днях, пошли мы с мужем в магазин. Стою я, значит, возле молочки и вслух рассуждаю какой кефир лучше взять. Предполагая, что супруг стоит за моей спиной и внимательно меня слушает. Отвечает женщина: «Берите вот этот, не пожалеете». Оборачиваюсь, моего нет, я в гордом одиночестве и выглядит все так, будто разговариваю сама с собой. Смутилась, потом рассмеялась. Пояснила даме, что на ее месте должен быть муж. Я, конечно, регулярно беседую с котиками, но не настолько одичала, чтобы брюзжать себе чего-то под нос.

И тут, мой красавец нарисовался с бутылочкой лимонада, не может пройти мимо этих напитков. Пробовала в магазин не запускать, так он, хитренький, просит меня купить. Рассказала весь курьез ситуации. Поворчала, чтобы не отставал от меня.

Вчера опять поехали за продуктами. Мой, обычно, с облегчением вздыхает, если я его прошу остаться в машине. Иногда такое выражение вселенской муки на лице, если надо идти. Да и мне так проще, дольше можно походить повыбивать, изучить калории. А с ним, только срок годности наспех глянул и к кассе. А тут, смотрю, сам засобирался. Спрашиваю: «Ты, наверное, за мной наскучался, пока я в санатории была?» Говорит: «И это, и чтобы люди не подумали, что ты

с продуктами говоришь».

Я возмутилась. Вовсе не говорю ни с какими продуктами, вот еще! Смотрю, улыбаться, шутник восьмидесятого уровня. Хотя, если бы у меня действительно была возможность поговорить с едой, я бы начала с претензий. Зачем все вкусное – не полезное, а полезное – не вкусное? Была как-то в санатории, и мне там доктор сказала, что мои вегетативные кризы можно наладить питанием. Для начала, естественно, отказаться от кофе! Сговорились они, что ли с мужем? Затем найти хорошего нутрициолога и составить оптимальную схему питания, с учетом сданных анализов. После тотального «чекапа». Я такая: «Какого, какого, какого апа?» Доктор перевела, что это комплексное обследование организма, множественный ряд исследований и диагностики. Повторюсь, не диетолог, а нутрициолог. А то все сразу начнут меня худеть.

В том же санатории, разговорились с женщиной, она пожаловалась, что несколько месяцев назад у нее был высокий холестерин. Назначили статины. Вместо их дама проштудировала интернет и нашла выход: «Термодинамическое питание» оно же «Кетодиета» которую используют спортсмены для сушки. Видео блог Доктора Шишонина.

За два месяца, у представительницы прекрасного пола, не только снизился уровень плохого вещества, но и вес (минус двадцать шесть килограмм). Никаких углеводов. Полный отказ от хлеба, некоторых круп и чрезмерно сладких фруктов. Овощи, и неограниченное количество белка. Я давно хочу

попробовать, но не решалась.

Что касается еды я не вегетарианец, не убежденная. Единственное, что не ем, это жирные продукты. Не заманишь магазинными чебуреками или беляшами. У меня потом будет тошнота и боли в желчном пузыре (правом подреберье). Я люблю мясо, но комфортнее всего чувствую себя без него. Вот такая странность. Я его да, мой организм нет. Сразу начинаются всевозможные дискомфорты. С удовольствием сажусь на пост. Кстати, это муж меня приучил. Он первый начал. У него бабуля была верующая. Мне и с этим повезло. Не приходится чувствовать вину перед семейным бюджетом, купив очередную икону, которых у меня и так великое множество.

Наверное, просто интуитивно чувствую, что если перейду на сплошное белковое питание, мое нутро взбунтуется. Боюсь, грубо говоря, последствий. А вот нутрициология, мне показалась близка. Пожалуй, эти займусь. Мы есть то, что мы едим.

Ё – МОЕ

У нас с мужем была забавная история с буквой «Ё». Когда я стала активно проявлять свою писательскую деятельность, муж начал читать и править мои тексты. Уже не раз писала, что у меня есть такое расстройство – дислексия. Она идет в комплекте с дисграфией.

В моем случае, поводом, скорее всего, стала тяжелая черепно-мозговая травма. В зависимости от причин, нарушение проявляется по-разному. Одинаковых дислексиков нет. С виду это обычные люди, у них нет проблем с интеллектом, мышлением. Их не узнаешь, пока они не начали писать. Известными дислексиками, были: писатель Агата Кристи, Стив Джобс, Джон Леннон, Ричард Брендон.

У меня, это проявляется во всей красе. Благодаря сбою в работе полушарий, я плохо ориентируюсь на местности, не определяю, где право и лево (просто иди на право не работает, надо рукой показать, или мне посмотреть на руку которой ем). Но самое главное, это текст, я меняю местами слова, пропускаю буквы, неправильно ставлю окончания, не могу запомнить правильное написание. Как говорит мой муж, «пишу задом наперед». Иногда, с его слов, так же и думаю. И при этом, я филолог, бросивший универ на дипломе, то есть с пятью курсами и без единой тройки. Но вот, елки – палки, писать мне сложно. Это моя маленькая борьба. Потому, что

как не прискорбно, это дело я люблю.

Изменение в последовательности слов и заставило моего супруга читать, и править меня. Конечно, сейчас с редакторами онлайн попроще, но все равно.

Ну, в общем, стала у нас проявляться постоянная нудность на тему «Ё».

Муж ворчал, что я забываю ее писать. Постоянно скидывал мне картинки, слова всякие без нее. Например, «Ёжик в тумане». Кстати наш любимый мультик. Герои вылитые мы. Муж, естественно, медвежонок. В каком бы тумане мы не шли, вдвоем мы выйдем к свету.

Началось, пиши «Ё», да пиши «Ё». Легко сказать, но трудно сделать, тут слово депрессия, запомнить не можешь, все время «Е» лезет. А тут очередное – запомни. Я ему трясла книгами моей любимой Дарьи Донцовой, как пример, что там нет никаких «Е». Натаскивала других произведений, на что мне был ответ: «Женщина! Учи правила».

Ладно, спустя много ворчливых вечеров, десятки скинутых картинок.

Когда все отмазки были исчерпаны: «Пишу с телефона, там неудобно Е – Е писать». Сотни правок. Наконец, мы пришли к миру. Но не тут-то было.

Отправила я свою рукопись редактору и она, вернулась вся стыдливо красная, потому, что все эти многострадальные буковки «Е» были исправлены на «Е». У мужа случился шок. Я начала писать в издательство, где мне пришел от-

вет: «По правилам русской орфографии и пунктуации (под редакцией такой-то...) «Ё» пишут только в детских книгах, и в словах, где без нее непонятен смысл (их не так много)». И была дописочка, что по желанию автора, буковку они могут оставить, но тогда, приличное издание меня совсем не возьмет. Потому, что например, «Е» на обложке выглядят, как глаза, которые смотрят на читателя.

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.