

Светлана Светлова
Взгляд на Мир

Сборник



Светлана Светлова

Взгляд на Мир. Сборник

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22202061

ISBN 9785448352386

Аннотация

«Взгляд на Мир» – это сборник статей-мнений на темы саморазвития, психологии и разных жизненных явлений и ситуаций. Тут и личный опыт, в том числе использования различных психологических практик и тренингов, и наблюдения за собой и другими. Живые статьи, эмоциональные и искренние.

Содержание

Вместо Введения. А вы позволяете себе писать от души то, что приходит?	5
Мнение: зачем работать с внутренним ребенком в процессе саморазвития?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Взгляд на Мир

Сборник

Светлана Светлова

© Светлана Светлова, 2016

ISBN 978-5-4483-5238-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо Введения. А вы позволяете себе писать от души то, что приходит?



Сегодня произошло невероятно прекрасное и чудесное событие, невероятно привлекательное, притягательное, красивое... удивительно глубокое и Сильное... Я так долго его ждала... Столько писала тайно, стесняясь собственных мыслей, стихов, зачем-то борясь с диким желанием неудержимо

исписывать все тетради, блокноты, листики, которые попадались на глаза... меня привлекали ручки... мне нравились пишущие машинки, кнопки, клавиатуры... даже их вид всегда во мне вызывал какое-то томление... и как будто предвкушение чего-то большего... чего-то более значимого, чем просто встреча глазами...

Это была любовь, длинную в жизнь...любовь взаимная, но на протяжении такого долгого времени как бы незаконная...Ведь раньше мне казалось преступным отдавать время на это «никому не нужное», «странное», «смешное», «несерьезное» занятие...Какое угодно, но непременно не привлекательное по названию, лишь бы это самое название подчеркивало мое пренебрежительное отношение к этому способу выражения собственных мыслей, особенно с точки зрения серьезной, профессиональной деятельности и именно применительно к своей личности. А любителем мне и вовсе было быть «недосуг», «несолидно», «несерьезно» и «денег на этом не зарабатываешь», как внушали с детства...

В детстве вообще серьезно к моим увлечениям не относились... в семье людей нетворческих профессий к творчеству относились исключительно как к хобби, забаве, странностям, но никак не к серьезной профессии, делу жизни...просто ждали, когда ребенок «наиграется» и займется «серьезным и значимым» делом, за которые будет получать Деньги...в голове глубоко с детства укоренилось Художник – от слова «худо», они все бедные и несчастные, непонятые,

неприкаянные, а писатели – сплошь в очках, сидящие в одиночестве в душных пыльных комнатках, далекие от реальной жизни фантазеры, а те, что стали известными, в основном после собственной кончины, при жизни были неизвестные и никому не нужные люди, над которыми потешались и которых считали чужаками и неудачниками... Поэтому, несмотря на влечение и потребность заниматься творчеством, быть несчастной, покинутой, бедной совсем не хотелось.

Я росла, старалась писать так, чтобы никто не видел и не слышал, тайно, тщательно пряча все плоды своего «отклонения от нормальности», я не вписывалась со своими странностями в свое окружение категорически, могла читать взахлеб, безотрывно, читая

и перечитывая интересные мне строчки, запоминая слова, обороты, словосочетания....Я хотела и любила учиться, стремясь к развитию всеми силами, тогда как у других детей было «модно» учебу не любить..Мне нравилось писать книжки, тогда еще маленькие, но, встретив смех со стороны близких, показывать свои произведения прекратила, ведь в моем понимании там было серьезное произведение с закрученным сюжетом, а оно почему-то вызвало смех, не злой, но показывающий, опять же, несерьезное отношение к моей книге, к моей деятельности... Писала в дневник, писала в тетрадь... Много позже я даже заводила блог и пыталась писать туда «специально»...но как-то было все не то,

не так... что называется, «не шло»...

Я всегда себя немного сдерживала как будто, пропуская то, что хочу сказать, через внутренние комплексы, страхи, неприятие себя, обиды – это всё мешало мне выплескивать наружу приходящие мысли и идеи чистым, открытым, полноводным потоком!

И вот, идя по пути к себе, находясь в процессе исцеления, а еще (я думаю) благодаря плотной работе с анкетами по радикальному прощению и чудесному сеансу исцеления по методу тета-хиллинга, я наконец-то сегодня смогла писать...

Писать большую часть дня, без зазрения совести, что трачу на это время, без диких мук ощущения неполноценности и мыслей о том, что «что-то я много пишу- кому все это надо»...без «есть же дела поважнее!!!», без «о боже, кто это будет читать, ты же очень непонятно пишешь»...

Я просто писала и наслаждалась потрясным ощущением абсолютной свободы...Было ощущение, что внутри я как будто наполнена некой жидкостью, как сосуд, который я же опустошала свободно, без ограничений, как будто знала, что именно так и надо, что этой жидкостью я как будто поливаю маленький еще внешне хрупкий, но очень настойчивый росточек, что он пьет, радуется и растет, а жидкость – она не кончится, ведь я ее проводник и источник.....)))))))))))))) и я могу делиться ей от всей души, оставаясь в некоем потоке!!!))))))))))

Я была поражена объемом и лаконичностью выходящих

из меня фраз, любовалась красотой слов, предложений, глубиной мыслей, удивлялась тем открытиям и откровениям, которые происходили во время изливания на бумагу того, что шло через меня... Эта энергия, поток идет как будто через тело,а ты этот поток будто просто пропускаешь, выпускаешь... и отпускаешь....да, ты можешь позже этот поток, превратившийся в текст, отредактировать с помощью ума, непредвзято, делая фразы более связными, законченными или более красиво оформленными....Но в сам момент нахождения в потоке – контроля быть не должно....Должна быть эйфория, возможно, полное выпадение из реальности, блеск в глазах... в эти моменты можно забыть о времени, усталости и страхах....ты как будто погружаешься в некий мир, пространство... и оно, обволакивая тебя, приносит новое видение

и понимание, казалось бы, таких простых, знакомых вещей.....Дарит новый взгляд.....Это очень сильно.....писать, понимать, видеть именно так....это очень крутое ощущение.

Я очень благодарна самой себе и тем обстоятельствам и людям, тем событиям и состояниям дел, благодаря которым эти ощущения теперь реальны, возможны и за то, что я уже испытала их и могу испытывать их и дальше в полной мере...

Благодарна за то, что научилась позволять себе их ощущать и за то, что у меня есть чем поделиться с Миром...! Это бесценно. Я благодарю.

Мир, я Люблю тебя.
С любовью, Светлова!

Мнение: зачем работать с внутренним ребенком в процессе саморазвития?



Около полугода назад одна женщина, продиагностировав мою фотографию при помощи тета-хиллинга, посоветовала проработать детские обиды, а еще написать своему внутреннему ребенку письмо. Попросить у него прощения, поговорить с ним, обратить внимание на его потребности.

С тех пор прошло время, и я сама сейчас, через потребность простить и принять других и себя, обрести целостность, пришла к пониманию, что налаживание контакта с самим собой – это в том числе и восстановление контакта со своим внутренним малышом.

Буквально вчера эта женщина написала мне вновь, на несколько иную тему, но ее прошлое письмо с рекомендациями также попало мне на глаза.

Вновь перечитав его, я поняла, что момент настал, и я полностью готова попробовать данный метод на практике. Я обратилась к интернету и там нашла информацию о том, что писать можно и нужно именно то, что придет в голову, особых правил нет. Просто в момент написания нужно постараться вспомнить себя в 4—5 лет, представить этого ребенка перед собой и адресовать ему описание тех мыслей, признаний и чувств, которые придут в голову.

Так же мне понравилась идея о том, что написать лучше сразу два письма, первое – адресовать себе маленькой от лица себя взрослой, второе – себе взрослой от лица себя маленькой. Получается переписка с маленьким ребенком, он Вам, а Вы – ему. Некая обратная связь.

Я слабо представляла, как буду вживаться в роль малышки, просто взяла чистые листы, ручку и начала писать. В первую очередь решила написать Ребенку, как сильно я его люблю и попросить прощения за разные невыполненные обещания, не сделанные до сих пор дела, не исполненные

желания. Если честно, письмо, хоть и писалось вроде бы искренне, почему-то казалось собранием каких-то оправданий в собственной несостоятельности, бездействии и неприятии собственных талантов. У меня возникло ощущение, будто эта Маленькая Девочка знала всю правду обо мне, о моих действиях или их отсутствии, и обмануть ее или переубедить совершенно не представлялось возможным. Мне стало стыдно. Стыдно и неприятно. Такое было впечатление, что я действительно встретилась с Малышкой. Симпатичной девчушкой, какой я была в 4—5 лет, кареглазой и смышленной, с пухлыми губками и русыми короткими волосами... И поняла, что именно ее голос я могла раньше игнорировать, не принимая всерьез, ее интересами могла жертвовать в пользу других людей, могла совсем ее не замечать. Я могла позволить себе не реализовывать то, о чем она просила, не исполнять этого, не развивать ее таланты и даже смеяться над ней вместе с другими людьми, вставая на их сторону и ставя их мнение и благополучие выше ее, делая их зачем-то нужнее, важнее для этого Мира... Пыталась ее спрятать, вместе с ее потребностями, желаниями, просьбами...

И тут пришло прозрение – как же много раз я видела, что делают взрослые, чтобы не уделять ребенку должного внимания – усаживают к телевизору, за компьютерную игру, укладывают пораньше спать.. Часто детей не воспринимают всерьез должным образом, почему-то думая, что ребенок «ничего не понимает».. или говорит ерунду или сам не знает че-

го хочет... Как же много есть людей, которые делают то же самое и с собственным внутренним ребенком – не познают, не общаются, не ищут контакта и общих дел – просто сажают после работы за компьютер с игрой или у телевизора – лишь бы не встретить взгляд укоризненных карих глаз и не заметить надутые пухлые губки....лишь бы не уделять время

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.