

Храброва Наталия

Подарок себе



Храброва Наталия

Подарок себе

«Издательские решения»

Наталия Х.

Подарок себе / Х. Наталия — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-837147-9

«Нет ничего важнее и ценнее, чем осознание того, что с тобой происходит, осознание своих чувств, себя через других людей, ситуации. Потому что именно через осознание возвращаются энергия жизни, любовь, не зависящая от других, обретается подлинная свобода, исчезают зависимости любого рода, к тебе возвращается сила, способная творить, любить, созидать».

ISBN 978-5-44-837147-9

© Наталия Х.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|---|----|
| Вступительное слово | 6 |
| ВРЕМЯ | 8 |
| СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ | 10 |
| ЭНЕРГИЯ ЛЮБВИ СИЛЬНЕЕ СЕКСУАЛЬНОЙ | 11 |
| СВЯЗЬ ТЕЛА И ЭМОЦИЙ | 13 |
| ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА | 14 |
| Любить себя. Как это? | 15 |
| О счастье | 16 |
| КАК ЧУВСТВО СТЫДА И УНИЖЕНИЯ ТОРМОЗЯТ РАЗВИТИЕ | 17 |
| Про то, что мне не нравится во вдохновляющих и мотивирующих текстах | 18 |
| Будни и выходные | 19 |
| Мальчики и мужчины, девочки и женщины | 20 |
| ЖИЗНЬ ИЛИ БОРЬБА? | 22 |
| КОГДА ПЛОХО НА ДУШЕ | 23 |
| СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА | 24 |
| ОБ УДОВОЛЬСТВИИ | 25 |
| КРАСОТА – СТРАШНАЯ СИЛА | 26 |
| ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ | 27 |
| ПАМЯТИ НАТАШИ Ц. ПОСВЯЩАЕТСЯ | 28 |
| О ДЕТЯХ | 29 |
| О СМЫСЛАХ ПАДЕНИЙ, ПОРАЖЕНИЙ, НЕУДАЧ | 30 |
| О ТРЕНИНГАХ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА, ТРЕНЕРАХ И ВООБЩЕ | 31 |
| УЧИТЕЛЯХ | |
| ЧЕГО ХОЧЕШЬ ТЫ? | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 33 |

Подарок себе

Храброва Наталия

© Храброва Наталия, 2017

ISBN 978-5-4483-7147-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

«Подарок себе» – пришло название этой книги во время просмотра кино. Сначала я восприняла это название как возможность сделать подарок для себя, воплотив свою давнюю мечту написать книгу. Чуть позже пришло понимание, что все то, что вошло в содержание книги это и есть подарок! Потому что нет ничего важнее и ценнее, чем осознание того, что с тобой происходит, осознание своих чувств, себя через других людей, ситуации. Потому что именно через осознание возвращается энергия жизни, любовь, не зависящая от других, обретается подлинная свобода, исчезают зависимости любого рода, к тебе возвращается сила, способная творить, любить, созидать. Сила, которая не имеет ничего общего с желанием властвовать и через власть получать блага; сила, в которой растворяются обиды, страхи, вина, ожидания. Через осознание ты начинаешь «видеть» других, понимать мотивы поступков и делать действительно нужный тебе, осознанный выбор из самой сердцевины твоей сути. Это ли не подлинный подарок себе?

Можно многое купить за деньги, а можно по-другому. Можно самому шить одежду, испечь хлеб, сделать крем, написать картину, устроить праздник, смастерить стол. Творческие силы бесконечны. Но чтобы они были, нужна энергия для движения, желание сделать самому. Но мы истощены гонкой за тем, что, как нам кажется и принесет радость, счастье, – мы гонимся за энергией. Но рано или поздно покупки становятся бессмысленными, радость от присутствия материального недолговечна и требуются новые стимулы, новые отношения. Для того, чтобы совершать новые «покупки» в самом широком смысле этого слова, в том числе отношения, снова нужны силы. Настает тот момент, что они иссякают, наступает отчаяние и безнадежность. И тут есть выбор: поверить этому состоянию и жить в нем или пойти к психологу, психотерапевту для того, чтобы вернуть жизненную энергию. А я предлагаю стать самому себе терапевтом – Творцом собственного душевного благополучия, восстановив которое все нужные блага и материальные, и нематериальные придут к Вам. Самое же главное состоит в том, что позволив себе это приключение, вы всеми органами чувств ощутите свою настоящую суть – изобильную во всех смыслах, боль покинет вас.

В этой книге собраны мои опыты, возвратившие мне желание жить без какого бы то ни было давления внутри себя и вовне. Опытами я называю и ситуации, и творческие эксперименты, и погружение в чувства и осознания, приходившие во время этого пути. Все то, что сделало возможным на себе почувствовать, что значат слова «важен процесс, а не результат». Головой я понимала о чем это, но моим собственным опытом это не становилось: я цеплялась за все, что мне казалось значимым и разочаровывалась не получив желаемое. На сегодня произошло главное в этом жизненном приключении: разделение боли, страданий от подлинного Я. Как я это понимаю? Очень просто: внутри стабильное умиротворение, легкость и радость, не зависящие от внешних событий. Как я могу утверждать, что не внешние события и обстоятельства дают мне столь желанное для многих душевное состояние? Могу, потому что уже два года как я оставила работу, не имея социального статуса, определенности в источниках дохода, не имея рядом мужчину – то есть всего того, что нам обычно нужно и в результате чего мы чувствуем определенную безопасность. Эта книга не призыв о том, чтобы лишиться благ, это был исключительно нужный мне путь, для того чтобы осознать, что первично, а что второстепенно. Сейчас уже понятно, что в том состоянии души, в котором я сейчас пребываю, я хочу и могу уйти в любую деятельность, не терзаясь внутренними противоречиями. Я могу выбирать нужные мне отношения, лишённые претензий друг к другу. Слова становятся одухотворёнными, осмысленными, обладающими силой трансформации только тогда, когда они стали твоим личным опытом. Все то, что я пишу – не подсмотрено, не подслушано, все слова – мой опыт.

Тот путь, который пройден мной, может, кому-то поможет в том, чтобы понимать то, что происходит с ним, его жизнью, может, найдет ответы или способы в помощь себе! На этом пути я осознала, как важно понимать, где ты есть в настоящий времени, одно только понимание избавляет тебя от страха и придает сил.

Пока писала книгу, стала понятной ее структура. На первых-семи страницах я описала трансформацию сознания, которая произошла сейчас: о времени, сексуальной энергии и энергии любви – самой сильной и исцеляющей от внутренней пустоты. А дальше – все то, что сделало возможной такую трансформацию: самые разнообразные опыты, в которых обнаруживалось то, что я скрывала от себя.

ВРЕМЯ

Что это такое? «У меня нет времени», «появилось время», «опазываю», «тороплюсь», «у меня осталось пять минут»...

Время владеет нами, мы его рабы. Долго длился тот период, когда я обвиняла других за опоздания, будучи сама крайне пунктуальной. Но я мучалась своей требовательностью, говорила себе: «Это здорово, что ты пунктуальна, но оставь и другому право распоряжаться временем, как хочет он. Это его проблемы, если он не уважает время других». При этом я была маниакально требовательна к себе в отношении времени, приходила на полчаса раньше ко встречам, лишь бы не опоздать. И не дай Бог, если что-то непредвиденное случалось и я опаздывала – казнила себя не милосердно.

Теперь стало понятно, что мое «Я» состояло из страхов и вины, которые гнали меня, были привязаны к результату, «Я» которое наслаждалось жизнью в строго определенное время и дни недели.

Нет времени. «Время» – просто слово для оправдания своего бездействия, страха, слабости. Что значит «времени нет?» – не согласятся многие.

Есть календарное время, дни, недели, года, часы, минуты, секунды для удобства общения, для конкретизации чего-то, что требует использования цифр. И все. Это очень условное понятие, как и то, что есть взрослые и дети. В каждом взрослом есть неосознанность ребенка, которая проявляется страхами, ленью, безрассудством, сопротивлением. Эта неосознанность управляет нами помимо нашей воли. Понятие времени вводит нас в заблуждение. Мы думаем, что детство закончилось и все, что там было – тоже. Тогда почему же все повторяется, пусть и в других декорациях? Почему мы также зависимы от признания, от того: любят нас или нет, от денег, от много чего? Потому что времени нет, неосознанность как была, так и осталась.

Что дает мне знание о том, что нет времени? Что все возможно, что все меняется, никогда не поздно начать отсюда, где я есть прямо сейчас. Только сейчас можно осознавать все то, что делаешь, и все, что выбираешь, делать выводы из своего выбора и двигаться к другим опытам. Тогда исчезает болезненная привязанность к результату, потому что в процессе движения происходит так много осознаний, выходят на поверхность все, что таилось внутри, чувства, а вместе с ними и то во что ты верил, не понимая, что большинство установок уже ложны и тормозят тебя.

Что дает мне знание о том, что нет времени? Возможность не окунается в прошлое, тщетно вспоминая, что было там, для того, чтобы лучше жить сейчас, а на уровне настоящего «проработать» все прошлое. Как это применить на практике? Очень просто. Любые болезненные чувства, которые у тебя возникают в связи с конкретной ситуацией, конкретными людьми, знай, что это боль неосознанности, которую ты испытывал в отношениях с папой или мамой. Например, в настоящем ты находишься в «любловном треугольнике» – но это не отношения с нынешним мужчиной и женщиной, а отношения и все то, что испытывал: ревность, зависть, конкуренцию, желание, страсть – в отношениях с родителями. «Бред», – скажет кто-то. Но если почитать психологов, то все как один говорят об «Эдиповом» комплексе и комплексе «Электры», где подробно описываются эти отношения. Такое знание освобождает тебя быстрее от всего, что болит, ты прощаешь всех одновременно, до этого даже не догадываясь, что обвинял себя, маму, папу, братьев, сестер.

И в этом понимании времени ты остался там же, где и был, невзирая на даты и возраст. Происходит осознание обид, вины и одновременно прощение без искусственных «мантр» и уговоров себя.

Или вдруг в настоящем почувствовал укол обиды в отношениях с другом. Не уходя в прошлое, прямо здесь и сейчас ты можешь «проработать» свои отношения из детства, которые

спроецировались в настоящем, и конкретный человек явился поводом для выхода боли. Поводом – не причиной! Люди другие, а эмоции, чувства, боль те же самые, именно они держат нас в плену иллюзии времени. Почему до сих пор эти чувства проявляются? Потому что мы не принимаем их, мы испытываем вину за их присутствие внутри, а потому так тщательно избегаем то, что порицалось близкими, а потом уже и нами. А то, что отвергается – преследует тебя, потому что это не соответствует Божественному закону – любви!

Только приняв боль, полюбив ее, она сама растворяется. Ты сам поймешь, что обида и вина действительно бессмысленны, предварительно ощутив их, простишься с прошлым, а вместе с ним и со временем. Ты станешь по-настоящему богат. Все время будет твоим, ты сам станешь временем. Это счастье – возможность узнавать себя самому! Это настоящее творчество!

Такая трансформация сознания вневременная дает настоящую свободу внутри, а не снаружи. Тебе не нужно освобождаться и искать время для себя. Освободив то, что внутри, любая деятельность вовне приносит удовлетворение вне зависимости от результата.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Что такое сексуальная энергия? Мне она открылась с неожиданной стороны. Еду в маршрутке впереди с водителем и нервничаю от его манеры езды: такое ощущение, что это не маршрутка, а самолет, собирающийся взлетать через другие автомобили. Чувствую страх. И он часто меня одолевает в случаях, когда существует скорость, когда я ее не могу контролировать. В этот раз захотелось исследовать этот страх, не делая внушений водителю.

Осознала, что именно сексуальная энергия, одна из сильнейших, инстинктивных – именно то, что «заставляет» двигаться водителя в стремительном потоке, не взирая на пассажиров. У любого мощного «хочу», также как и у любой страсти в основе сексуальная энергия, инстинкт жизни. Это как мой давнишний роман с едой, та же энергия, которая хочет и хочет, так же как у некоторых одержимость сексом.

Тогда что же заставляет меня бояться этой жизненной энергии? Та часть личности, которая хочет контролировать все, которая боится этой мощной, могущей быть как разрушительной, так и созидательной энергией. То есть все это время я не пользовалась этой силой, хотя думала, что пользовалась. Я ее «зажимала», боялась, контролировала! Я тратила ее на обиды, обвинения, страхи, сопротивление. Откуда же быть жизненной энергии?

Я не управляла ею. Управлять и контролировать – не одно и то же. Тот, кто контролирует внутри нас – это чувство вины. Всегда! В фундаменте этого «контролера» – страх и вина. Но когда они владеют нашей сутью, то жизнь скучнеет и меркнет, мы становимся «правильными», при этом страдая от этого. А разве может быть правильным то, что тебе причиняет боль.

У таких личностей, как встретившийся мне водитель, наоборот, контролер присутствует в меньшей степени, но он также неразумно и опасно пользуется этой сильной энергией. Он себя с ней как бы отождествляет, не управляя ею, а подчиняясь ей, слившись с ней.

Ни контролерство, ни слияние с сексуальной энергией не есть наша суть. Мы тот, кто способен управлять этой энергией в действительно необходимых нам целях, исключительно созидательных и направленных на наше «одухотворение», а через это созидание любящего пространства вокруг себя. Это я и называю энергией любви.

Управлять – не значит контролировать. Тот, кто контролирует, боится, что эта энергия выйдет из-под его контроля, не замечая, что это уже происходит в отдельных областях его жизни, так или иначе разрушая его через выпивку, никотин, зависимости самые разные. Вместо того, чтобы пользоваться ею, ее «дают». Сексуальная энергия – сродни ребенку, который хочет и хочет, и никакие доводы разума ему не помогают. «Контролер» – взрослый злится и негодует на проявление этой энергии, не понимая, что ровно также он обращается и со своей силой «хочу».

Такое разделение на «троих» внутри себя, позволяет увидеть все то, что не дает жить радостно и без зависимостей. Управитель действительно знает, что лучше для души, а когда ее не подавляют, она становится по-настоящему «послушной», смиренной.

Когда все это осознала, внешне это тут же проявилось тем, что водитель проявил симпатию ко мне. И я призналась ему, что мне очень страшно, когда так ездят. Он сказал: «Простите, пожалуйста, я поеду аккуратно». Выходя на своей остановке, он тепло попрощался, пожелав много хорошего.

Снова и снова я убеждаюсь, насколько первично то, что у тебя внутри. Ведь можно было по-матерински, назидательно сделать ему внушение за такую опасную манеру езды. А как чувствует себя уязвленный замечанием ребенок? Тот кто тих, проглотит замечание и сочтет, что он «плохой», тот кто лих, начнет бороться. Все бы ничего, но борьба то всю на жизнь, а не на один момент.

ЭНЕРГИЯ ЛЮБВИ СИЛЬНЕЕ СЕКСУАЛЬНОЙ

Повторюсь. Ни контролерство над сексуальной энергией, ни слияние с сексуальной энергией не есть наша суть. Мы тот, кто способен управлять этой энергией в действительно необходимых нам целях, исключительно созидательных и направленных на наше «одухотворение», а через это созидание любящего пространства вокруг себя. Это я и называю энергией любви.

«Я могу любить и люблю» скажет почти каждый. Но так ли это действительно? Так ли это на 100%. Тогда откуда обиды, обвинения, ожидания? Я была убеждена, что я – очень любящий и отдающий человек. Однажды мне провидец сказал в ответ на утверждение, что я очень любящая – «Ты?!» с таким удивленным смешком. Я была огорошена. Теперь же сама осознаю, насколько он был прав.

Да, я любила, но зависимой, условной любовью. Если мне делают хорошо, то я люблю, если хоть немного мои ожидания не оправдывались, то обижалась не на шутку. Особенно правдивы наши отношения с близкими: родителями, детьми, супругами, друзьями. Вот где расцветник взаимных ожиданий, упреков, конечно, и радости тоже. Вот где можно по-настоящему узнать себя, узнать, что любить ты не можешь безусловно.

Но это не приговор и не диагноз! Признание этого – уже огромный шаг! Признание обид, требовательности, отчаяния, бессилия освобождают тебя от всего перечисленного, ты освобождаешь через это энергию жизни.

Для чего нужно это признавать, зачем вообще нужно «тревожить» себя? Ответу: «Чтобы перестать мучаться от нужды в чем бы то ни было»!

Подумайте вот о чем. Сексуальная энергия – это энергия «хочу – не хочу», «правильно-неправильно», «нравится-не нравится», «буду-не буду», «плохой-хороший». Это энергия оценивания, что в общем-то понятно: не оценив перспектив, будущего кандидата в супруги и всего, что можно оценить, ты не можешь выбрать нужное тебе направление. Но! Оценивая все вокруг, ты также оцениваешь и себя! Очень часто эта оценка болезненна и тормозит движение: ты оцениваешь себя как плохого оратора и не идешь туда, куда нужно, хотя и очень хочешь, оцениваешь себя как бездарного писателя и сидишь на месте, день за днем отдавая свои силы мимо себя, мимо своей души, оцениваешь себя с точки зрения общепринятых параметров красоты и тихо сидишь, ненавидя свою внешность, отказывая себе в общении и т. д.

Живя в категории оценки, ты неизбежно обижаешься, завидуешь, ревнуешь, мстишь, потому что «оценщик» не дает свободы. Кажется, что другой виноват в том, что ты не там, где хочешь быть. Это не так. Оценщик внутри вместе с чувством вины руководят тобой. Ты сам слушаешь их голоса. Почему? Потому что есть еще одна, более мощная сила – страх!

Почему мы обвиняем? Потому что страшно! В фундаменте любой вины – страх! Обвиняя себя и других, мы словно сбегает от страха. Страх несоответствия чему-то, страха, что нас бросят, отвергнут, покинут. Самый страшный страх для неосознанности, для сознания ребенка, которое до сих пор в нас. И сам же этот ребенок создал и себе эту защиту – этого оценивающего монстра, виноватого даже в том, что он хочет жить, так как хочет. Быть самостоятельными для нас означает – быть покинутыми родителями, нашими близкими. Эта связка из детства, каждый раз, когда мы проявляли толику самостоятельности, оценщики внутри наших родителей били по рукам. И в мозгу возникла прочная связка «самостоятельность – это плохо, я лишусь любви, если буду самостоятельным!»

И только мы сами можем отказаться от этой приносящей боль конструкции. Оценщик не сможет любить безусловно, вся наша жизнь нам это показывает. Потому что оценщику важно, чтобы его самого любили и признавали.

А кто сможет? Управитель внутри нас, который любит и оценщика, и боящегося ребенка и позволяет быть и тому, и другому. Он ждет, когда они наиграются и увидят то, что в своих

играх ищут и не находят. Оба ищут любви. При этом сами не признаваясь себе в этом. Власть не даст эту любовь, наоборот, власть разделяет на подчиненного и командира, на тирана и жертву, у власти есть верх и низ.

Тогда, когда я лишилась денег, это стало очень ощутимо. На дни рождения приходилось думать, что подарить. Я уже многое научилась делать своими руками, красивое, душевное, но не могла разрешить себе подарить другому «самоделку», именно подарок, купленный за деньги считался для меня ценностью. Задумалась, о чем же это?

О том, что я и сама не приняла бы «самоделку» всей душой, лично мне дорог подарок из магазина. То есть, гоняясь всю жизнь за любовью (качество ваших отношений с противоположным полом сполна даст вам честную картину), я сама считала ее ничем! Как это понять? Именно через то, что вы считаете для себя более ценным – подарок из магазина или любовь, которая может проявляться многими способами. То есть внутри меня жил тот, кто отрицал ценность любви. Понимание этого автоматически «избавило» меня от этой заблуждающейся части. Это не про то, что любовь к материальным подаркам – это плохо. Это про то, что первично, а что вторично. Осознав это, материальные подарки сами будут приходиться, без ожиданий и требований.

Мы отдаем много денег, чтобы сходить на концерт любимого артиста, посмотреть спектакль, кино, поехать в путешествие – именно за тем, чтобы получить эмоциональный заряд, любовь, которую нельзя пощупать, увидеть, ты ее просто чувствуешь. Кто в нас реагирует любовью? Наша суть – любовь. вспомните, наверняка вам говорят, что «ты приносишь собой радость», «общаться с тобой – удовольствие», «стало легко после разговора с тобой» или без слов ты сам ощущаешь, что способен «делать атмосферу». Это первично!!! Это наивысшая ценность и нужно ценить это в себе превыше всего и использовать этот ресурс для своих целей! Реализовав то, что хочешь, ты автоматически поможешь другим, и это не будет тратой энергией во спасение кого-то в ущерб себе.

Мы хотим любви безусловной, чтобы нас не ругали за «не те» результаты, чтобы принимали, любили в любом виде. Но именно сами мы делаем это, в первую очередь, ругаем и обвиняем себя. Другой лишь дает возможность нам распознать в себе нелюбовь.

Наша истинная суть и есть та самая безусловная любовь, за которой мы гонимся, приравнивая ее к конкретным людям, местам, событиям. Она прямо сейчас внутри нас и доступ к ней открыт всем. И разве энергия любви не больше сексуальной? Она принимает все с мудростью любящего Бога, она понимает, что если человек пошел не туда, сделал что-то не так, ошибся, причинил боль, то только лишь потому, что через это он познает, что для него хорошо, а что – нет. Любовь принимает и не осуждает! В то же время энергия любви вмещает в себя и сексуальную энергию и управляет ею во благо душе. День, когда ты это осознаешь – станет моментом «здесь и сейчас», в котором растворится то, что ты считал собой, свое маленькое «Я», одолаваемое бесконечными противоречиями, борьбой и страхом.

Все то, что предшествовало последним описанным трансформациям сознания, описано в опытах ниже.

СВЯЗЬ ТЕЛА И ЭМОЦИЙ

Эта связь очень глубока, она стала для меня настолько очевидной, когда я в совокупности с чтением разной психологической, психотерапевтической литературы стала «работать» с телом. И теперь понимаю, что только чтение – это наполнение эго, без включения чувств и действия. Если ты говоришь и утверждаешь что-то, а твое тело свидетельствует о напряжениях, врут слова, врет ум, тело – твоя истина. Это знание дает возможность распознавать ложь от правды, как свою, так и другого.

Впервые об этой связи я прочла у А. Лоуэна – психотерапевта, основателя биоэнергетического анализа, который рассказал и доказал на практике, что в любом физическом напряжении скрыто эмоциональное напряжение. За любым напряжением, любого характера сокрыто огромное количество энергии, к которому сам же человек перекрыл доступ.

Откуда эти напряжения? Начинаются из детства, хотя возможно, и при рождении (я так, думаю: какие-то травмы врожденные). Почему формируются? Потому что ребенок не может проявлять то, что он чувствует: запрет на выражение злости, отчаяния, сексуальности, запрет на плач, крик и т. д. Будучи невыраженным, оно застревает в теле, и ребенок предпочитает отсечь свои чувства, а это возможно только через зажимание тела, напряжение тех его участков, где эти эмоции «застревают».

Наиболее уязвимые места: шея, воротниковая зона, плечи (подавленная злость), поясница (подавленная сексуальность), грудь (подавленное выражение любви), ноги, бедра. В общем то все тело. Когда я стала делать упражнения по Лоуэну, была удивлена появившемуся хоть на чуть-чуть облегчению в теле, и в голове. А дальше – больше. Я сознательно стала много внимания уделять телу, с тем, чтобы снять эти напряжения. Йога и массаж внесли свой эффект заметный. Стало легче дышать, жить, с разблокированием напряжений я вдруг стала становиться самотерапевтической. Если раньше я часто бегала к психологу «облегчиться», то теперь сама могу все «разложить» и это мне приносит успокоение.

Вместе с этой разблокировкой словно распрягается мой дух, и расширяются мои же границы. Я стала свободнее, но вместе с тем начинают выходить столь сильные эмоциональные блоки, что кажется не выдержу от боли: не физической, а душевной. И проживаю их полно, глубоко, и они исчезают, и становится лучше и радостнее. Это то, что подавлялось годами и выходит оно, конечно, не просто. Поэтому, если кто-то на этом пути, то все это нормально, эти эмоциональные откаты.

Еще, что я увидела. А. Курпатов об этом писал в книге «Счастлив по собственному желанию, тоже об этой связи тела и эмоций. У него там комплекс упражнений, суть которых в том, чтобы напрячь тело так, чтобы оно от изнеможения расслабилось само. Тело не способно долго выдержать то искусственно созданное, утрированное напряжение, что само сдается и расслабляется. Нужна систематичность и дисциплина, чтобы ежедневно выполнять эти упражнения.

То же самое верно и для мозга, это мое личное наблюдение и опыт. Когда ты его напрягаешь до предела, он вдруг выключается, и ты становишься той, кем являешься, когда больше не можешь контролировать происходящее и себя. Офигенское чувство! Когда ты есть, но в то же время тебя, привычной в своем представлении о себе, нет. И тогда начинают выходить потрясающие вещи изнутри, ты просто делаешь то, что делаешь, не думая, не оценивая.

Так что, это не пустой звук, что тело – дом души. Это так. Очищая тело и содержа его в чистоте и любви, то же самое испытывает душа.

ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА

Оказывается, внутри меня настолько пусто, настолько никак, что я заполняла свою жизнь чужими желаниями. И жила все время ради чего-то, кого-то. И сейчас так больно, потому что смыслов жить нет, как оказалось.

Тогда, когда я перестала манипулировать другими, когда перестала отзываться на манипуляции других, на их запросы, я столкнулась лицом к лицу с собой, настоящей, такой пустой сейчас, той, которая мечется от безысходности, но даже и сил нет, чтобы заполнить эту пустоту и убежать от безысходности. Я не умею жить для себя, совсем не умею. Я привыкла ради кого-то и в ответ получать похвалу, внимание, восторги, ну хоть что-то.

И я больше не хочу стимулировать это внимание из-за страха остаться одной. Я – одна. Пришла одна в этот мир и уйду одна. Вечная погоня за любовью, а значит, жизнь в недостатке, в бедности, в нужде. В погоне за этой любовью я поистратилась, пораскидала себя. Хочу по-другому, хочу делиться, а не нуждаться.

Любить себя. Как это?

Часто слышишь: «Люби себя, если ты не любишь себя, как ты можешь полюбить другого, возлюби себя как ближнего своего».

Начинаю понимать, что это значит и как это: любить себя. «Вот, есть я, я люблю себя,» – скажет каждый, у меня есть свои интересы, я их чту, ухаживаю за собой, за телом (в лучшем случае). Тогда откуда это чувство фоном, практически всегда: неудовлетворенности, мысли, что-то не так, не то, может быть по-другому, не знаю как, но чувствую, что может быть.

И вижу, как много нелюбви к себе. И через одно только это осознание нелюбви приходит противоположное ему чувство – чувство любви.

Как проявляется эта нелюбовь. Практически всегда и везде. Вот, сегодня, благо возможность позволяет, время 12, а я все еще сижу дома и при наличии дел на работе, занимаюсь всякой фигней. И тут ловлю себя на мысли, как я сама себе и своим действиям без конца раздаю оценки, и только плохие: какая я лентяйка, раздолбайка, и ничего полезного не сделала, и квартира не прибрана и так далее. Тогда как по факту с утра сделала зарядку, помыла посуду, ответила клиентам на звонки, просто в удовольствие провела время.

Но все хорошее воспринимается как само собой разумеющееся, не нуждающееся в признании, в похвале. Просто бесконечная чудовищная несправедливость к себе, ненависть. И потом, получая пинки от окружающих, страдаешь от боли, тогда как они просто зеркала моего отношения к себе.

А ведь любовь – это не категория «иметь» и «делать», это состояние души. И чтобы любить себя не нужно иметь достижения и все силы «тратить» на результаты. Любовь это состояние, что то, кем я являюсь сейчас в совокупности фактов: от внутренних ощущений до любых проявлений во вне, правильно. Единственно правильно для меня и только так может и должно быть в данный момент времени!

О счастье

Посмотрела фильм «Замерзшие души», где души сдавались на хранение людьми, которым в тягость было нести ношу по имени «душа» из-за переживаний, страданий, тягот. И из хранилища душу могли отдать любому человеку, пожелавшему, к примеру, душу поэта или актера, а еще в промежутках было состояние без души.

Представьте хоть на чуть-чуть жить без души или жить с душой другого человека. НЕ ХОЧУ! Хочу со своей, милой и родной. Это же счастье просто!

А страдания большей частью от того, что мы без конца, изо дня в день воспроизводим прошлое, живем в рамках предлагаемых обстоятельств. Сегодня в очередной раз столкнулась с тем, что находится за границей страха. Видела, что на уроках вокала избегаю песен, где не могу взять некоторые ноты, и вот мы их снова и снова «работали» и вдруг нота опустилась в низ живота и захотелось рыдать и все тело стало дрожать, вибрировать, и я ощутила невероятную силу в себе, силу звука, который я могу издавать. Это было такое откровение, и в тех звуках, которые достались, была такая красота! Я слышала, и словно не я это делала, оно просто пелось.

Вчера мы окунались в прорубь, по дороге туда, я видела, как мечется мой страх «Зачем тебе это надо вообще, к чему это геройство, экстрим этот к чему?» После купания голова выключилась, где-то на грани потери сознания испытала ощущение, панику. Но какой же кайф после сделанного. Мой дух стал сильнее, ощущения в теле потрясающие, и бодрость вчера, сегодня весь день, ощущение силы, которая вся во мне.

И в который раз понимаю, что счастье и радость – они за пределами страхов, только пройдя через него расширяются границы себя и своих возможностей. И мир искрится появляющимися красками, новыми, яркими, жизнь из скучной стала насыщенной событиями, впечатлениями. Я так хочу жить свою жизнь: свободно, интересно, полезно!

P.S. Знакомая мне сказала, ты как-то очень экстремально-кардинально расправляешься со своими страхами, я ответила ей, что не хочу жить наполовину, считай, что полумертвая, ни здесь, ни там, по капле прощаясь со страхами. Я лучше «умру» психологически, сделал то, что боюсь, чем жить полумертвой. «Умереть» на какое-то время, чтобы снова родиться, потерять контроль над собой и всем, что вокруг, для того чтобы отдаться жизни и находиться в потоке, без сопротивления.

КАК ЧУВСТВО СТЫДА И УНИЖЕНИЯ ТОРМОЗЯТ РАЗВИТИЕ

Я не одинока в том, что испытываю стыд, который проявляется в виде неудобства за себя, свои действия, внешний вид, а также чувство унизости положения тогда, когда осваиваешь что-то новое, когда не можешь сразу ответить на вопрос, когда не на «высоте». Не знаю, у кого как, а «эга» у меня очень много, которое бесконечно требует для своего вечно убегавшего счастья своими «должна», «обязана».

Сегодня так отчетливо увидела, как это работает, когда не смогла выдать идеальный ответ на вопрос судьи, покраснела, понимая, что ошиблась в расчетах. И все остановилось, дело не идет. И все, ничего не хочу по нему делать дополнительного, искать документы, звонить, писать. Желание избавиться от него, сбежать.

И вдруг осознала, как тяжело я берусь за новое дело чего бы это не касалось. Потому что страшно и унижительно испытывать стыд, унижение, собственную бестолковость при возникновении трудностей и вечное сбегание, и страх взять на себя ответственность за свою жизнь.

А ведь стыд и унижение – понятия это и только, это мой говорящий, активный ум, не имеющий к реальности никакого отношения. А в реальности нормально не знать всего, нормально ошибаться в вопросах, где у тебя нет опыта будь ты трижды специалист, нормально падать, нормально!!! Ненормально обратное!

Требовательность к себе, погоня за идеалом отдаляет человека от самого же себя, от своей человечности, от других. Понятно, что все мы родом из детства, но я уже давно не маленькая, и пора уже заканчивать это кино из прошлого и жить своей жизнью.

Про то, что мне не нравится во вдохновляющих и мотивирующих текстах

Читаю много текстов вдохновляющих, мотивирующих, применяю на практике. Но иногда бывают такие периоды просто совершенного упадка, отсутствия душевных сил и физических что-то делать, даже обычные бытовые вещи типа помыться, сварить, убрать квартиру. И такая тоска и отчаяние накатывают.

Вспоминая эти тексты, я понимаю, что мне не хватает в них одного. Не хватает в них того, что авторы словно и права не дают почувствовать вот такой эмоциональный упадок, что нужно негативные мысли менять на позитивные, всякие аффирмации.

Все так, но между тем человек не имеет права игнорировать вот такие чувства, как отчаяния, тоски и другие негативные. Их просто необходимо принимать в себе, осознавать их наличие и проживать в одиночестве во всей полноте и скорби. Потому что это то, чем человек на данный момент жизни является. И прожив это, дав себе право на эти маленькие смерти, депрессии и признание их в себе, человек двигается дальше. Честно перед самим собой. Это нормально чувствовать себя и так тоже, ибо мы не машины.

И когда ты это проживешь, застряв в этом невозможно, если проживешь во всей полноте, ты освобождаешься. Сегодня я в большем контакте со своими чувствами, чем когда бы то ни было. Пройдет и это и придет радость и свобода. Просто не надо бежать от этого плохого и стыдиться этого. И этого нет во вдохновляющей литературе. И у меня это вызывает чувство вины, что вот все хорошо у меня и с жиру бешусь, что нет повода для грусти. А я грущу и значит есть повод. И это я тоже и не признавать этого, значит отвергать себя.

Будни и выходные

Поймала себя на мысли, что грань между выходными и буднями как-то вдруг стерлась. Нет деления на рабочие дни и выходные, нет ожидания выходных и недовольства, что завтра на работу.

Почему, как это случилось?

Просто будни стали наполнены не только работой как работой, а еще и походами в театр, кино, концерты, горки, гости, бассейн, живое общение с друзьями. Да так насыщенно, что вечер дома уже благо, уже ждешь его, чтобы «отдохнуть», чтобы сделать уборку. И в выходные то же самое, разные разности, приносящие удовольствие и радость душе, что и даже хочется поработать и ту самую работу, которую делаешь в будни. Потому что нет разницы: когда. Хочется сейчас – сделаю сейчас, а в понедельник можно поспать днем, если станет неважно.

Так что сами себе создаем условности, какие-то границы, пределы. Такой способ жизни неожиданно для меня достал то, чего я так ждала. Я с удовольствием нахожусь в сегодня и даже жаль, что день заканчивается и хочется спать, и с радостью жду завтра. Своего воскресения: в 9 утра записана на мойку, потом встреча, возможность побыть дома одной, почитать книгу, посмотреть фильм, быть может, вечером каток, общение с любимой подругой, изучение английского. Так много всего, питающего и наполняющего душу, от чего хочется жить!

Мальчики и мужчины, девочки и женщины

Тема навеяна происходящим в моей жизни сейчас. То, что женщина обладает огромной силой, почти что магической, известно. Но мы не верим в это, не верим в себя. Другой вопрос, что эту силу можно применять по-разному. Можно, властно, в повелительном наклонении, а можно с любовью.

То, что творится с мужчинами, это наших рук дело, женщин, матерей. А что творится? Большинство из мужчин являются мальчиками, застрявшими на инфантильном, оральном уровне, то есть уровне младенца до 5 лет. Когда за ними нужно ухаживать, подбадривать, кормить грудью. Но и мы женщины, в большинстве своем также являемся девочками, не повзрослевшими, застрявшими там же, настоятельно требующими заботы о себе. Поэтому и возникают в парах конфликты: «Я для тебя так много сделала, а ты – гад!», «Куда пошла?» «Где ты?» по многу раз на дню – безобразие, на мой взгляд. И многие это называют это семьей.

Я не замужем, у меня есть ребенок, у ребенка есть папа, мы не вместе, так случилось. За мной ухаживают мужчины. Если раньше я, принимая ухаживания, считала себя обязанной дать что-то в ответ: душевный разговор, поцелуй, секс, что-то, считая себя обязанной сделать комфортным наше общение. То сейчас все по-другому. Я принимаю ухаживания: я принимаю приглашения от мужчин, хожу в кино, кафе, погулять. Но при этом, ни на секунду ничем не «расплачиваясь». И я вижу, как страшно мужчинам, когда женщина является просто женщиной, а не матерью или дочкой, а мне как страшно, очень, иногда больно. В чем это выражается? Когда мне с утра пишут смску после встречи: «Доброе утро, Наташенька, а я отвечаю, просто привет, Сергей. Я чувствую, что на другом конце мужчина уязвлен, что я не ласкова, что не сказала «Сереженька» или в этом духе, потому что не чувствую его пока как «Сереженьку». И началась обидка, и вот уже пропал порыв ухаживать. Понимаю, что это мальчик, сам нуждающийся во внимании.

И если я раньше с таким трепетом относилась к словам, то сейчас мне мало цветов по смс, мне мало красивых слов, я внимательна к действиям мужчины. И тот мальчик вырос в мужчину, в ком развит инстинкт охотника, и он еще больше вдохновляется, когда зверь убегает, у него появляется азарт, догнать, сразить, а не махнуть рукой, типа, ну и не надо, не очень то и хотелось. И только так догнав, с препятствиями, с сомнениями, мужчина будет ценить то, что поймал сам, а не то, что пришло само, пусть тыщу раз нужное на тот момент! И женщина будет ценить такого мужчину очень! Потому что на пути к Василисе Прекрасной он прошел все Тридевятое царство через медведей, волков, зайцев, моря, горы и нашел иголку в стоге сена, сразив Кощея Бессмертного. Сказка? Нет, быль, и я верю в это, в эту возможность, в себя и мужчин!

Особенно это наблюдаю у мужчин привлекательных, которые хороши собой. Настолько привычные к женскому вниманию и тому, что женщины падают в их объятия, что страшно. И мы, женщины, сами это делаем, кидаемся в отношения, к мужчинам, которые еще ничего не проявили к женщине, кроме сексуальной симпатии, что тоже классно и важно. Но этого не достаточно для искренних отношений. Хотя конечно, смотря какая цель у каждого. Почему кидаемся в такие отношения? Да потому что страшно быть одной, а тут, хоть один да еще тааакооой; потому что маленькие, потому что не выросли, потому что не долюбленные и ждущие без конца, не осознавая это. И понятно, что подобное притягивается к подобному. Мальчик к девочке, мужчина к женщине.

Я за то, чтобы девочка выросла в женщину, мальчик вырос в мужчину (не в возрастных понятиях), выросли оба лично, чтобы создавались крепкие семьи, основанные на любви, а не зависимости, на свободе, а не на страхе одиночества и потерять, чтобы мир стал от таких

семей счастливее, потому что в семьях рождаются дети, берущие пример с родителей, с их образа жизни и взаимоотношений друг с другом, а не слов, и несущие эту эстафету дальше!

ЖИЗНЬ ИЛИ БОРЬБА?

Каждый поставит свой знак препинания в предложении: «Жизнь – это борьба!» или «Жизнь – это борьба?», как «казнить нельзя помиловать».

До недавнего времени жизнь для меня была борьбой, и я бы поставила восклицательный знак, ни на минуту не задумываясь: «Жизнь – это конечно борьба!» Выживает сильнейший, дарвинистская теория о естественном отборе. Жизнь в такой системе координат следующая: достигать, побеждать, разочаровываться, надеяться, бежать, успеть, успех и до бесконечности. Ты бесконечно доказываешь себе и миру, что достоин жить. Но, блин, ни одна победа почему-то не приносит долговременного ощущения счастья и радости. Достигла, постояла, и побежала дальше за успехом.

Жизнь мыслилась мне исключительно в категориях социального успеха и достижений. И я достигла в своем представлении тех высот, к которым шла. А счастья там не оказалось, да еще вдобавок полное эмоциональное, физическое, умственное истощение. Потому что боролась: с собой, с миром на пути к достижению и приближению созданному в голове бессознательному идеалу. Потому что жила не своей жизнью, жила чужими желаниями, мыслями, ценностями, так сильно уже вдолбленными в общество, где индивидуумы не ценились (время меняется сейчас, и это здорово!), где отличаться от других было страшно, а семья, в которой рос каждый из нас, поддерживала эти мнимые ценности не свои, а неведомого общества, у которого и лица то своего нет.

Благодаря этому истощению стал возможен поиск, как жить дальше, куда идти, потому что умирать как-то совсем не хотелось. И вот сейчас по прошествии 3 лет этой интенсивной внутренней работы с собой, со своими мыслями, а в первую очередь, с телом (для меня это оказалось очень эффективным: массажи каждый квартал, йога, контактная импровизация, реба-лансинг, обливание, динамические медитации ОШО, о сколько всего было и до сих пор остается со мной), я стала отдыхать душой и телом. И я совершенно уверена: жизнь – не борьба, жизнь – это не достижение, жизнь – это не возможность иметь материальные блага, жизнь – это не существование в плоскости «победа-поражение».

Жизнь – это просто быть, просто бытие и удовольствие! Для того, чтобы почувствовать это состояние, необходима смелость, необходимо признание и проживание всех своих чувств, которые неизбежно начинают всплывать на поверхность. И очень часто это таак больно, кажется, что с этим жить невозможно дальше, но проходят эти состояния мучительные и наступает рассвет еще ярче прежнего. И на место освободившихся негативных чувств вдруг приходит радость, любовь. И это не выразить словами, состояние покоя и безмятежности, и остановка внутри себя, когда не хочется никуда бежать и не зачем) такая приятная, такая желанная. И это жизнь!

Надо сказать, что ситуации уже приходят иные, люди встречаются другие, где нет необходимости бороться, просто принимаешь все таким, как оно есть. А когда вдруг раздражение охватывает в связи с кем-то или чем-то (а это есть борьба), смотришь в себя и начинаешь видеть то самое бревно в своем глазу, которое отразила соринка в глазу другого.

КОГДА ПЛОХО НА ДУШЕ

Мне страшно являть откровенность в текстах, обнажать себя, так страшно. Человек, открывающий себя для самого себя заново, становится очень уязвим, потому что начинает чувствовать. Но только в этой уязвимости присутствует жизнь, а не в закрытости и отделенности себя от мира. Только так становится возможной любовь.

Всегда скрывала свою потребность во внимании! От себя, в первую очередь. Нацепила доспехи: я сама все могу, мне не нужен никто, я такая супер-женщина, самостоятельная. А это все был самообман. На самом деле очень зависимая, очень нуждающаяся, просто по-детски цепляющаяся. И хорошо, что это увидела и признала в себе. Потому что дальше можно двигаться из правды.

Когда я вижу, что мои тексты кого-то интересуют, кого-то вдохновляют, у кого-то вызывают вопросы, я сначала удивляюсь, что я интересна, что всего лишь мое слово может заинтересовать. Радуюсь как ребенок, так отзываюсь на это, просто до трепета. Спасибо всем читающим, слышавшим, видящим, проходящим! Чем больше пишу и дальше иду, получая обратную связь, тем яснее мне становится, что я не одна такая и если мой опыт работы с собой хотя бы одного человека не оставит равнодушным, уже классно. Поэтому делюсь еще одним опытом, что делать, когда плохо на душе. Когда хорошо, это не нуждается в комментариях, хорошо и супер, всех люблю на свете я. А вот когда, нехорошо?

Сегодня, проведив сына в садик, пришла домой с намерением сделать упражнения и понимаю, что ничего не хочу, НИЧЕГО, опять привет из прошлого. Хочется тишины. Легла и стала задавать себе вопросы: «Отчего тебе плохо? Чего ты хочешь?» И ответы приходят тут же: «Ничего, я устала, хочу лежать». Тут же вмешивается голос: «Ни фиги, полно дел, вставай».

И понимаю, что плохо мне от того, что внутри борьба. Мой внутренний ребенок подустал, а внутренний критик гоняет его и мутузит. Мысленно взяла этого ребеночка на руки, которым являюсь я, тут же приходит и возраст, примерно от 3 до 5 лет, и обнимаю его, прижимаю к груди, и даже приложила к ней, говорю ласковые слова, зацеловываю всего, как если бы это была мама с ребеночком (я даже вижу эту реакцию ребенка на прикосновения, он весь замирает от удовольствия, от прикосновений, он просто трепещет от этого чего-то непередаваемого словами). Потом подошла к критику – договариваться. Задала себе вопрос: «На кого похож мой критик?» и тут же пришел образ собаки – овчарки, лающей истошно, подойти невозможно. А глаза у этой собаки печальные и все понимающие, и она так классно выдрессирована. Я подошла к ней и обняла ее, слова пришли сразу же, которые нужно было сказать ей, я ей почувствовала, покормила, она перестала лаять, так я с ней обнявшись и попрощалась. Содержание разговора с ней было о том, что я так ей благодарна за все, что она сделала для меня, а это немало, что благодаря ей, я многого достигла, но сейчас я сама хочу принимать решения, когда мне отдыхать, когда мне работать, и пусть она уже успокоится и отдохнет.

И стало легко на душе, я встала и пошла по делам. У меня это часто работает. И ничего специально не придумывается: слова, образы, все приходит само, не нужно этого бояться и стыдиться, это работает, и это главное!

Когда плохо на душе, необходимо остановиться, признать это, а не сбегать от этого в общение, в кино, в книги (пусть самые правильные), уборку, работу, нужно погрузиться в это плохо, просто до пика «плохо». Иногда начинают выходить слезы, иногда злость, дать этому выйти, проявиться, иногда приходят ситуации непрожитые, иногда начинается диалог внутри себя с разными людьми и образами, спустя некоторое время даже уходишь в сон. Пока не явлено наружу плохо, это будет мучить изнутри.

СИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА

В разное время у меня было разное отношение к этому словосочетанию «Сильная женщина» и я наполняла его разным содержанием и разными смыслами.

Еще в школе начала формироваться положительная установка на «сильную женщину», а потом и после окончания, лет до 30 я мечтала ею быть, и радовалась, когда мне это удавалось и удалось в конце концов.

В тот период в смысловое содержание этой самой женщины входили для меня: социальный успех со всеми вытекающими отсюда: машина, квартира, деньги, карьера, роль соблазнительницы, которой я пользовалась охотно, но неосознанно.

Потом вдруг стала заламывать руки и причитать: «Боже, я сильная женщина, это беда и напасть, мужики от таких бегут. И нет мне счастья, потому что я сильна невероятно. Все время мне теперь будут встречаться мальчики-сыночки». И я всерьез страдала.

Что же теперь? Каково мое отношение к сильной женщине и кто она такая?

Я уважаю и ценю в себе эту сильную женщину и Слава Богу, что она есть такая, какая есть.

Сильная женщина эта не та, которая добивается своего любой ценой и требует, чтобы все было по ее, чтобы к ноге, чтобы все кругом подчиненные, а она королева. Это не сила, это такая слабость и бездуховность и бесконечная неуверенность в себе и запуганность, и вообще это не женщина, а мужик в юбке. И в обществе именно такая женщина называется сильной. Я считаю ее дурой, сама такая была. Потому что она кладет на гильотину свою женственность и не чувствует подлинной силы, которая не нуждается в доказательствах.

Сильная женщина сегодня для меня – это та, кто проявляет силу духа по отношению к себе, прежде всего. Такой женщине, которая относилась ранее к первой категории, описанной мной выше, требуется огромная сила духа, для того, чтобы явить свою слабость окружающим, ей нужно проявить недюжинную силу, для того, чтобы не инициативить, смолчать, тогда когда это необходимо. Сильная женщина – это та, кто не боится проявить свою слабость в виде слез (в той жизни сильной женщины из первой категории слезы были под запретом, особенно перед другими), в виде неумения чего-то, в виде сдачи себя жизни, в виде доверия: что все, что есть, так оно и должно быть. Потому что она привыкла действовать, она привыкла быть активной, она привыкла все брать на себя и активно ломать и изменять то, что ей не по нраву. Она была той, кто «на скаку коня остановит, в горящую избу войдет».

Нет, это никуда не делось и никуда уже не денется. И это потрясающая сила, которую необходимо направить в себя, на то, чтобы стать хозяйкой своей жизни, не манипулируя для достижения своих «хочу» другими (а она искусный манипулятор), а двигаясь честно, признавая собственную душевную «грязь» и слабость.

И это счастье для зрелого мужчины – такая женщина. Потому что она с ним не из нужды: материальной, эмоциональной, иногда и физической, а потому что полна, любима собой и способна этим делиться. И если что, способна проявить эту силу и вовне, если вдруг что непредвиденное случится, потому что она может справляться с трудностями. Она – настоящий партнер и друг мужчине, она ухаживает за собой, потому что ей дорого свое здоровье. Такая женщина невероятно притягательна, потому что она знает, чего хочет, и если ей встречается тот, кто не являет ей того отношения, которого она хочет, она способна, не ломая другого, пойти дальше, оставаясь самой собой и к удивлению, не покинутой теми, мимо которых прошла. Такая женщина уверена в себе и потому это возможно, оставлять не нужное ей и идти дальше навстречу жизни.

ОБ УДОВОЛЬСТВИИ

Для меня это очень актуальная тема не одного дня.

Я столкнулась с тем, что имею огромные проблемы с его получением в принципе.

«Сладость... ничего не делать». Кто способен на это? Насколько вас хватит, чтобы не испытывать чувства вины за ничегонеделание, чтобы наслаждаться этим ничегонеделанием, не думая о том, что нужно сделать то-се? Меня хватает ненадолго: на минуты, а потом мозг начинает долбить: делай, работай, убирайся, не ленись.

Все это означает, что у человека проблемы с удовольствием и запрет на их получение. Чтобы получить удовольствие, он должен его заслужить, изрядно потрудиться и вот тогда...

Даже удовольствие, которое многие себе позволяют, связанное с едой, сопряжено с чувством вины, если, например, передоз в еде или слишком много сладкого. Такая бесконечная борьба с собой, как же мне это надоело. Чувство вины – постоянный и неизменный спутник, сопровождающий любой вид удовольствия, которое сводит на нет само удовольствие.

Развлечения – это не то же самое, что удовольствие. На него иногда люди затрачивают больше сил, чем получают то, ради чего развлекаются.

Я так хочу испытывать долго эту сладость удовольствия, которое способна доставить самой себе, а не тянуть его от других. Кстати, поедание сладкого – это и есть неосознанный поиск получения удовольствия. И это самый примитивный способ его получить.

Как сегодня я получаю его сама?

1. Говорю то, что чувствую (О! Какое это удовольствие!)
2. Еда.
3. Балование себя массажем лица, всего тела, спа-процедуры.
4. Общение с людьми, которые мне приятны.
5. Освоение нового. В январе это были: горные лыжи, коньки, английский по скайпу, ныряние в прорубь.
6. Прогулка просто так без цели.
7. Бесцельное лежание в кровати.
8. Беговые лыжи по лесу, если с горками вообще супер!
9. Катание с горки на «ватрушках»
10. Чтение книг.
11. Уроки вокала.
12. Йога

Невелик список, но я его расширяю день ото дня. Научитесь получать удовольствие от всего что делаете, полностью вовлекшись в то, что делаете, без чувства вины, без ощущения времени, просто дайте себе это право!

КРАСОТА – СТРАШНАЯ СИЛА

Мне так страшно быть некрасивой, особенно это касается лица, тела, фигуры! Это один из самых моих страшных смертельных страхов, вчера осознала его просто до глубины души.

Почему люди боятся быть некрасивыми?

Потому что это глубокое верование в обществе, основанное на том, что красивых любят, им везет больше, они даже зарабатывают больше. И это верование, которое генетически уже встроено в структуру человека, перешло в семьи, где родители часто, естественно неосознанно, делают из красоты культ.

Я вспомнила, как смеялась мама, смотря на какое-то фото в детстве, какие у меня худые ноги. А про сестренку всегда говорилось, какая у нее фигура, ножки, попа. Только сейчас я почувствовала, как это было больно и унижительно для меня. И такая бесконечная неприязнь к сестренке, ревность и зависть. Вот она женская конкуренция еще оттуда.

Так формируется бессознательная установка: «Если ты красив – то любим, если нет – извините». И ребенок начинает стараться. Это особенно актуально для девочки. Ее зарождающаяся женственность и сексуальность требуют приятия и восхищения, а не как замечаний относительно внешности. И девочка начинает брать другим, чтобы быть любимой. Старанием в других сферах, своим умом, например.

Вспомните себя, мы желаем, чтобы рядом с нами был красавец-мужчина и лицом, и телом, и поведением (конечно, не у всех это так), который вдруг если проявляет некрасивость (что неизбежно) то мы к ней нетерпимы. Потому что проекция: потому что не любим в себе некрасивость, вообще не любим себя. Поэтому и нужен кто-то, кого можно сделать центром Вселенной и являть ему любовь, потому что внутри себя считаем недостойными этой любви для самой себя. А тут, если рядом такой красавец, значит, и с тобой все в порядке.

И истинно то, что пока ты не полюбишь себя, ты не можешь полюбить другого. Не полюбив и не простив себя, ты или играешься в жертву, или в спасителя, но ты не являешься собой. Потому так ранят тебя промахи и недостатки другого. Ты непримирима к себе и к своим «недостаткам». Ты делаешь другого смыслом своей жизни, лишь бы не сталкиваться с этой оглушительной болью отвержения в себе. С другим легче пережить собственную пустоту. Но она от этого никуда не исчезает, только ширится и становится черной дырой, в которой пропадает все, что попадает. И всего тебе мало: внимания, любви, поддержки.

Взгляни в себя. Полюби себя, прости себя, не ради других, а ради своей жизни, более радостной, более счастливой. Дай самой себе эту поддержку, балуй себя, позволь себе быть разным, называй себя всеми теми словами, которых ждешь от других. Ты и только ты способен вытащить себя за волосы!

ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ

Звучит грустно, однако. Наверно, это будет мало интересно, как главы о войне из «Войны и мира», которые я быстрее пролистывала, потому что непонятно и скучно. Но это откровение дня, которое меня тронуло до глубины души.

Сегодня на спа-процедуре, мое тело обмазали маской с очень приятной текстурой и накрыли, оставив на полчаса. Такой полумрак, тишина, я в коконе. И пошли слезы от такой нежности к себе, к телу, от того покоя и безмятежности, которые я ощутила. И сразу же в голову аналогия: так, должно быть, чувствует себя ребенок в утробе матери: спокойно, уютно, тепло, хорошо, такой бесконечный рай.

Пришел мастер, и стал разворачивать эту пленку, стало холодно, неприятно. И снова в голову эта аналогия о том, как тяжело и некомфортно ребенку родиться из утробы матери: яркий свет, холод, ужас и страх. Понимаю, что ребенок вряд ли это осознает как то, что я написала, но ощущения у него точно есть, и они неприятны.

И это первое, с чем он приходит в мир, с таким бессознательным страхом перед жизнью. Он уже есть, поскольку еще нет осознания, есть инстинкт. Кто-то мне рассказывал, что он лежал в коме неделю и помнит, что перед ним стоял выбор внутри: уйти или остаться. Но в состоянии комы было клево, очень спокойно и комфортно. Наоборот, когда из нее вышел, тело пронзила боль. У Татьяны Соломатиной было написано в романе «Приемный покой»: «те, что пережили смерть, чтобы родиться».

Вывод: смерть и та неизвестность, которая сопровождает ее (страх) – иллюзия. Смерть – это выход и даже я назвала бы ее подарком человеку.

Такое ее ощущение что-то делает со мной, я становлюсь свободнее, когда вижу, о чем она, как мне ощущается.

Зачем пишу? Я не страдаю депрессией, я не хочу умирать, меня не посещают мысли о самоубийстве, но я как и все люди страдаю от страха перед ней: иногда он отчетливо мной осознается, а очень большая часть в бессознательном, которая мешает жить во всей полноте, раз уж я здесь.

Страх смерти проявляется по-разному: боязнь одиночества, боязнь постигать новое чего бы это не касалось, боязнь оставлять старое, привычное, боязнь остаться без денег, страх перед оргазмом, самим сексом, страх отдаться. У него много облиций. Но это все иллюзия! Живите смело и полно, живите с удовольствием, наслаждением, играя, так мало времени отведено человеку!

ПАМЯТИ НАТАШИ Ц. ПОСВЯЩАЕТСЯ

Недавно писала пост о жизни и смерти. Сегодня узнала, что погибла Наташка – солнечная, яркая, желающая жить, полная планов, идей и мечт, мама, жена, дочь, сестра, друг. Мне больно до внутренностей, я скорблю с твоими близкими.

До этой новости хотела написать пост, а тут, узнала, и все полетело в никуда, писать пост, о чем? О том, что мне хорошо и жизнь хороша?!

Да! Я хочу написать об этом, посвятив это тебе, Наташа. Твоей душе хорошо и ты хочешь, чтобы и нам было так же хорошо, как и тебе сейчас. Где-то я читала, быть может, у Ошо, что похороны и смерть нужно праздновать, потому что это освобождение. Мы горюем из-за себя, из-за того, что остались без любимого человека, то есть это эго, и не более.

Наташка, какое у меня сегодня было чудное утро, началось оно не очень, внутри было тускло и мерзко. Я проводила сына в садик и пошла гулять, куда глаза глядят, медленно, наслаждаясь и дыша, отмечая все вокруг. Вчера, когда выкапывала машину из-под снега, подумала, как здорово, что есть дворники, уборщики, которые реально служат нам, людям, делая мир чище, уютнее, светлее. И сегодня, гуляя, вспомнила об этом, и поблагодарила дворника, которого встретила. Стало так хорошо на душе. Я отдала, он получил, а хорошо мне от того, что он принял мою благодарность, разулыбался.

Дошла до залива, выпила капучино с блинами, и просто сидела, смотрела в окно, наблюдала за людьми, машинами, суетой. Спешат, едут, зачем, куда, о чем. Хорошо, если есть о чем, если это наполнено вкусной начинкой, а ведь в основном без смысла, как заведенные, потому что так принято, обязательства, ничего другого не знаем.

В последние дни остро стоит вопрос передо мной, продать машину и уехать в теплую страну на несколько месяцев. Я не хочу больше работать свою ставшую для меня бессмысленной работу, я не хочу так бездарно проживать свою жизнь, она конечна, в конце концов. И я хочу уже делать то, что я хочу. А страшно, страшно уйти в неизвестность. Я люблю писать, но разве на этом заработаешь, говорит мне эго. Ну приедешь ты, машины нет, а это свобода определенная ехать туда, куда хочу и когда захочу, клиентов порастеряю из-за своего отсутствия, чем буду заниматься, как зарабатывать (фу, как мне надоело зарабатывать, прям слышу насилие). Ну вобщем вопрос открыт...

Пошла обратно пешком, пришла, а во дворе снега полно, опять-таки машина закопана трактором, и дворники уволились. И как меня понесло, взяла лопату, расчистила и авто, и площадку перед подъездом, ступеньки. И счастья внутри привалило, как будто внутри почистила, и людям сделала нужное, пусть никто не видел (но эго хотело похвалы, не скрою).

Наташка, мы здесь на Земле и я говорю тебе, что я буду жить счастливо, раз за разом очищая авгиевы конюшни своей души, твоя жизнь и смерть очередное напоминание об этом. Я буду просто жить, это все что я могу сделать в память о тебе! Я люблю тебя и благодарна Вселенной, что ты была в моей жизни и будешь жить в сердце!

О ДЕТЯХ

Ребенок... Как это ответственно! Поначалу необходим в большей степени физический уход, чем взрослее становится ребенок, тем более содержательными становятся отношения. Я часто испытываю чувство вины по отношению к своему сыну, когда проявляю себя не так, как должна это делать любящая мать, как мне кажется. Но я тоже в первый раз мама, я тоже учусь и делаю ошибки на этом пути. Это один из главных уроков прощения себя, который я постигаю.

Ребенок – один из главных учителей в жизни взрослого. Это самое близкое, самое видимое зеркало, в которое смотришься ежедневно. То, что вложит родитель в ребенка, будет определять потом его жизнь.

Как много родителей любят ребенка условно, за что-то, воплощая в нем свои амбиции, не считаясь с возрастными особенностями дитя, его открытой эмоциональностью, незащищенностью.

Мне рассказывали, как мальчик в детском саду часто говорит, что хочет жить в коробке с бомжами, потому что ему не хватает свободы и он не может свободно дышать. Многие дети облегченно говорят, что наконец сегодня свободный день, что можно посмотреть телевизор, потому что нет кружков и секций.

Мне страшно от того, что я слышу. Я знаю цену этих взрослых амбиций, которые проецируются на ребенка, когда родители будучи самыми заурядными людьми, с обычным набором интересов и занятий, растят ребенка, ориентированного на успех и достижения, потому что сами недовольны собой и своей жизнью. Я знаю, как это потом невозможно жить, как ничего не хочется ни делать, ни даже двигаться, как ты способен пичкать себя только едой и желание лежать. Больше Н-И-Ч-Е-Г-О и огромные пласты этого чувства вины, что ты все делаешь не так, не то, и просто трындец. Имя этому – депрессия.

Вот что мы делаем с будущим своего дитя! И он, такой любящий, такой послушный, готовый на все ради того, чтобы его любили, исполнит ВСЕ, сделает, действие за действием теряя себя, свою уникальность, свою энергию, предавая себя.

И дай Бог, если у него хватит желания, сил, разума, чтобы осознать во взрослой жизни, что все это было насилием и осталось в прошлом, что можно по-другому и нужно. А если нет???

Общайтесь со своими детьми, будьте чутки к его чувствам, интересуйтесь не просто отметками, а его состоянием и настроением, возвращайте в нем уважение к самому себе и своим желаниям, дайте ему самому понять, чего он хочет, дайте ему возможность сделать не так, как этого хотите вы, дайте ему право побыть просто собой, не умеющим, незнающим. Когда еще, если не в детстве? И это будет самый благодарный не по принуждению, а потому что по-другому невозможно, самый любящий, а главное – счастливый человек!

О СМЫСЛАХ ПАДЕНИЙ, ПОРАЖЕНИЙ, НЕУДАЧ

Поражаюсь, как много я стала видеть после падения и нахождения в гипсе всего лишь руки, как ярко заиграла жизнь своими красками. Как же это здорово двигать руками куда хочешь, без ограничений, а во сне переворачиваться туда, куда хочешь, делать себе прически, готовить обеими руками, гладить, мыть пол. Я наверно, не забуду теперь этого ощущения возможности и невозможности на всю жизнь.

Я мечтаю, что когда мне снимут гипс, я приведу в порядок себя, квартиру в то качество, к которому я привыкла, как я буду ценить возможность жить с телом в полном комплекте.

А еще вдруг появился такой страшочек, что на каток я не пойду больше. Вспомнила, как несколько лет назад попала в аварию на трассе с лобовым столкновением и потом этот ужас, который я испытывала, когда снова села за руль зимой. Был соблазн огромный не делать этого больше. И хорошо, что сделала, потому что именно так человек загоняет себя в логово страха, считая, что обезопасил себя.

Некоторые, кто меня сейчас встречает и видит, узнав о причинах сломанной руки, говорят: «Вот поэтому я не хожу на каток». Я чувствую в этом некоторое назидание в свой адрес.

Между тем, мы все ищем счастья, хотим чувствовать себя радостными, счастливыми. Но не может себя человек чувствовать счастливым, если не рискует жить через освоение нового, через реализацию своих кажущихся неисполнимыми желаний.

Если я не пойду на этот каток снова из страха, когда заживет рука, то я предам себя, потому что мне так понравилось кататься на коньках, хотя я впервые на них встала в этом году и мне страшно тоже, но это кайф.

Если я брошу то дело, за которое взялась и которое мне нравится при первой неудаче, падении, неуспехе, то я никогда не познаю своих возможностей, Бога внутри себя, не познаю радости преодоления. Чтобы после падений снова подняться и идти нужна ВЕРА! Вера в себя, доверие к себе, миру. Это качество присуще уверенному в себе человеку, не самоуверенному, а именно уверенному. Самоуверенность как раз показатель огромной неуверенности в себе. Уверенность приобретается именно так, от действия к действию, раз за разом, потому что мало кто из нас обладает этим качеством на 100%.

И это качество и умение подниматься после поражения отличает победителей от неудачников, это то, что делает победителя богатым во всех смыслах, эта та пропасть, которая отличает людей, живущих в изобилии, от людей, живущих в вечном недостатке. Смысл этих падений в том, чтобы учесть то, что не учел, приобрести опыт, да и вообще это просто жизнь в разных ее проявлениях. Это путь на всю жизнь – развитие своих качеств, постижение своих возможностей. Это суть жизни и ее смысл. И я хочу постичь себя в этой земной жизни максимально, насколько это возможно!

О ТРЕНИНГАХ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА, ТРЕНЕРАХ И ВООБЩЕ УЧИТЕЛЯХ

Сколько сейчас предлагается различных тренингов, сколько интересных тренеров, коучей предлагается нашему вниманию. Не скажу, что я завсегдатай подобного рода мероприятий, но иногда посещала.

Пишу посещала, потому что сейчас (может, временно) отпала эта необходимость, я стала слышать себя, и стали не нужны советы и все то, что предлагается на тренингах, я даже стала меньше читать. Все ответы, действительно, внутри.

Впервые я пошла на тренинг к одному местному психологу из-за, казалось мне тогда, тяжелейшей ситуации на работе в 23 года. Результаты от него были потрясающие, я стала много читать литературы о человеке, его психике, как работает мозг. Была на тренинге у М. Литвака, в заповеднике в палаточном городке у Н. Козлова, у П. Ракова, у учеников Ошо. Все это внесло свою лепту в дело моего личностного развития.

Сейчас я очень избирательна к тому, кто ведет тренинг. Я изучаю его биографию и важным критерием, интересно ли мне то, о чем он говорит, пишет, является его успешность (не в узком социальном понимании) в семье, здоровье, деле, деньгах, вообще во всех аспектах его бытия. Немаловажен для меня и внешний вид, как к нему относится тренер. Ведь это все, что он передает людям и то качество жизни, в котором он живет.

И если в каком то аспекте его жизни присутствует пустота, то что-то не то. Я могу послушать, но с определенной долей поправки. Мне не все равно, какой массажист делает мне массаж. Я смотрю, как он обращается со своим телом, насколько с ним дружит, насколько им владеет, насколько ухаживает. Мне не все равно, кто преподает мне йогу. Я смотрю опять таки на его тело, гибкость, на то, как общается с учениками, и в целом отслеживаю свои ощущения в ходе занятия.

Одним словом, я обращаю внимание на то, кто до меня доносит информацию, потому что все это входит в меня. Слушайте свою интуицию, голос разума, доверяйте себе и своим ощущениям от места, где вы находитесь, от общения с тем или иным человеком, тому, что вы собираетесь делать, благоприятно ли это для вас, имеется ли в этом положительный смысл или какой-то урок, который нужно выучить.

ЧЕГО ХОЧЕШЬ ТЫ?

Правда же задавали себе этот вопрос не раз. После которого можно ставить многоточие. А чего хочешь ты, чего желаешь, каким делом хочешь заниматься?

Простой вопрос, на который, казалось бы, ответы должны посыпаться. Самое страшное то, что ответ повисает. Ты начинаешь перебирать в уме, чего хочю. Ну да, первое это материалка, то, чего не достает, того хочешь. У каждого свое: одежда, машина, квартира, дача, отпуск круглый год, денег немеренное количество, отношения...

А потом? Какие твои желания, что ты хочешь делать в этой жизни, чем заниматься? Засада полная. «Я не знаю чем», – ответ многих, и я занимала первые ряды незнающих.

Все потому, что живем не своей жизнью, не знаем, кто мы, не осознаем своей уникальности, индивидуальности. Как выйти из этого?

Многие слышали о кризисе возраста 3-лет, когда ребенок всему говорит «нет». Вот в этой возможности сказать «нет», в безусловном праве ребенка, которое дают или не дают родители, и кроется причина дальнейшего его самоопределения.

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.