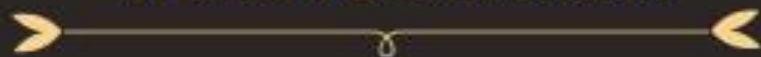


как полюбить себя
и стать счастливой



Золушкам НЕТ



Лина Веритас

Все в нашей жизни начинается с любви. Весь основной рост и развитие, радость и счастье, начинается с принятия себя и любви к себе самой. Подчиняясь встроенным программам, на бессознательном уровне, многие девушки, и даже бабушки, живут всю жизнь надеясь на чудное спасение. В их жизненных установках, заложенных с детства, «кто-то должен прийти» (любимый, коучи, врачи, учителя, друзья, близкие или фея, ангел, Бог) и обязательно взять за ручку и спасти. И они годами ищут спасения извне. Но спасти можно только себя самой, а они не хотят брать ответственность за свою жизнь на себя, и во всех отношениях, Золушки всех возрастов ищут спасение в лице своих окружающих. Они думают, что, как в этой всем знакомой сказке, рецепт счастливой жизни: надо много работать, забыть о своих интересах, стараться быть хорошей, постоянно жертвовать собой и надеяться на спасение. Но ничего не происходит. Ничего не получается, как им того хотелось. Они полны страданий и боли. Начинает разваливаться тело, и ещё больше им хочется, чтобы их спасли. Я называю это состояние - синдромом Золушки. Это когда туфельку потеряла, но никто не пришёл. Так появилась моя книга «Золушкам НЕТ». Книга о любви и начале новой жизни. Подробно рассказываю, где же искать ту самую любовь, веру и уважение к себе, как спасти себя самой и как получать удовольствие, радость и счастье в своей жизни, каждый день.

С любовью,

Лина Веритас

Будь королевой по праву.

Для кого это книга?

Для тех девушек, которые запутались. Но уже понимают это. И хотят себе помочь! Себе сами. Книга только маяк. Работу над собой необходимо произвести тебе и только тебе. *Не купить волшебную таблетку! А именно помочь себе самой.*

Книга для тех девушек:

- которые выросли в хрущёвках; ездили на маршрутках и электричках;
- покупали смартфоны в кредит, и конечно мечтали о красивой жизни;
- которым мама с детства твердила: «мой посуду, а то никто замуж не возьмет», (и готовила из прекрасной девы обслуживающий персонал);
- которые не любили школу, а мечтали о свободе и любви;
- которые скопировали все картинки с интернета, загадали желания, потратили деньги на курсы и марафоны, но обещанного волшебства не получили;
- которые разочаровались в молодых людях и вообще побывали (или даже состоят) в отношениях с абьюзерами;
- для которых система все придумала, и указала, во сколько лет получить высшее образование, во сколько выйти замуж, во сколько родить, во сколько выйти на пенсию и во сколько умереть.

Только ты соглашаться на все это, не хочешь.

Книга, для тех, девчонок, у которых с детства уже запрограммирована система «Золушка»: терпи, служи и может быть тебя ждет приз. Для тех, кто не нравятся сами себе. Для тех, кто очень отчаялись и ищут ответы на свои вопросы.

Возможна ли счастливая жизнь ?

Книга развеет миф о твоём несправедливом мире. И даст тебе шанс увидеть себя и свой мир по-другому. И самое главное - понять СЧАСТЬЕ.

Лина Веритас. Москва. 14 ноября 2022 года.

Книга написана, как интимный разговор по душам. Где я с тобой на ты. Вспомни себя счастливой. Когда все вокруг радует, улыбка сияет на твоём лице. Мир прекрасен, люди рядом прекрасны, сердце наполнено любовью и душа поёт, светом озаряя твоё будущее.

Если ты давно не чувствуешь этого состояния, то твой внутренний голос подсказывает, что с тобой что-то не так.

Давно ли ты смотрела в небо ?
От счастья закрывая глаза,
Когда нет тревоги и нет сомнений,
И ты ощущала своё прекрасное Я...

Давно ли крылья за спиной,
Поднимали тебя на метры от твердой земли,
И ты летала и порхала,
От чувства радости и любви ...

Давно ли запах травы свежескошенной,
Будоражил тебя и щекотил,
Когда ты знала,
Что ты КРАСИВАЯ,
И роса в поле чистая,
Прибавляла тебе много сил...
Спроси себя искренне,
Стоя в лугу, перед полной луной,
Давно ли ты, милая,
Была как в детстве, просто сама собой?.....

(с) Петербург. 2015 год.

Это книга – не инструкция, а начало большого и важного пути, жизни в согласии и любви с собой и понимании счастья.

Нет любви к себе – нет ничего. И не путай, пожалуйста, «любовь к себе» – с эгоизмом , когда хочется кусочек торта побольше и новые духи подороже.

Ты состоишь не из торта и духов.

А из чего ты состоишь ?

Во-первых, хочу сюда включить свою статью на тему Информации, для того, чтобы пришло понимание, что Ты – далеко не Ты по самой сути. А целый набор влитых в тебя страхов, сомнений, ожиданий, тревог, рассуждений, понятий и т.д. Это понимание - просто необходимо. Мы не сможем идти дальше, в исследовании любви к себе, если ты не отследишь в себе эти моменты, и не поставишь себе хороший фильтр на всю поступающую в твою голову информацию. И в книге, я буду обращаться к тебе настоящей.

Глава I. Информация

С рождения, каждый человек представляет собой пустой сосуд, который начинает наполняться информацией, нужной и не нужной, верной и неверной, истинной и искаженной. В принципе, каждый человек и состоит из информации, которую Он ПРИНЯЛ и сделал СВОЕЙ. Иногда, от переизбытка информации, или получения негативной информации – человек живет в страхе, депрессии и даже боли, эмоциональной и как следствие, физической.

Давай разберёмся, как так получается, и что с нами происходит. И как научиться фильтровать информацию, проходящую через себя. Как выстроить в себе гармоничное пространство и избавиться от негативных переживаний.

Человек с рождения получает информацию посредством шести основных органов чувств: глаза (зрение), уши (слух), язык (вкус), нос (обоняние), кожа (осязание, ощущение боли, температуры), вестибулярный аппарат (чувство равновесия и положения в пространстве, ускорение).

ТО, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ – Я ЗНАЮ.

И так, есть вещи, очевидные, так мы их видим, чувствуем, слышим с рождения. И они не подвергаются нами сомнениям. Если я пойду по песку, то останутся следы. Я чувствую песок, я могу его потрогать, я вижу следы, я вижу структуру песка. Я слышу тихий звук песчинок, когда наступаю на него. Я не сомневаюсь, что на небе есть луна, солнце, что дует ветер, идет дождь, день сменяет ночь.

Далее, к нам, как к индивидам, живущим в социуме поступает информация от других людей (сначала родителей, воспитателей, учителей, потом весь мир социума делится с нами информацией)

И тут надо четко понимать, по типу доверия информация бывает двух видов:

- Информация, которую нам передали другие люди и ее нельзя проверить.
- Информация, которую нам передали другие люди и ее можно проверить (основываясь на Ваши чувства, знания, опыт).

Если информацию нельзя проверить, а нужно принять на Веру, так как она сказана, предположим, очень уважаемым человеком.

То мы всегда должны помнить, что она не является 100% верной и может поменяться.

Информация и передача мыслей несёт заряд и вибрации.

Передаваемая информация бывает трех видов: нейтральная, негативная, позитивная. Искусство фильтра получаемой информации заключается в том, что если к тебе поступила позитивная информация, ты отвечаешь, и это естественно - также позитивно. Если к тебе поступила нейтральная информация, постарайся сделать ее позитивной, если нет, то оставь хотя бы нейтральной. А вот негативную информацию, «нужно как бы не брать, в себя вообще» просто сделать ее нейтральной, без твоего эмоционального внимания.

Но, есть один и очень важный нюанс, и этим знанием пользуются успешно многие маркетологи, да и недоброжелатели. Заведомо ложная информация подается с позитивной энергией. Вибрация очень положительная, а на самом деле, получаемая информация, для тебя является негативом или обманом. То есть фильтрация информации с твоей стороны, должна быть как минимум с трех сторон: не только по типу заряда информации, но и конечно по ее сути, и вообще по нужности, именно Тебе. Часто тебе вообще не нужно то, что тебе передают, ни в каком виде. Выключай канал приема.

Принятие решений на основе полученной информации, выглядит так:

- там плохо / я ещё не знаю, плохо там или нет;

- верю / не верю;

Правдивость информации, которую нельзя проверить, всегда должна оставаться под вопросом.

Человек устроен так, что в отличие от животных, у нас существуют две сигнальные системы. Первая, как и у животных, основана на органах чувств, то есть если я вижу огонь, чувствую запах дыма, то это Пожар, и срабатывает программа – Спасайся и Беги. Второй же сигнальной системе, достаточно выражения опасности в словесной форме. То есть, если крикнуть «Пожар», ты тоже предпринимаешь действия по спасению, но не чувствуя запаха дыма и не видя огня. Ты веришь говорящему.

Собственно, это все что нужно знать, чтоб понимать, как работают СМИ.

И самое главное, Информация – не есть Знание. Можно быть ходячей библиотекой, но это не сделает тебя, обладающем Знаниями. Знание – есть способность мышления, использовать имеющуюся информацию для улучшения жизни своей, близких и всех людей на планете Земля.

Мышление нужно развивать. И это уже другая область – область духовной жизни.

Вы не несете ответственность за программирование, полученное в детстве. Однако, будучи взрослым, вы на 100 % ответственны за то, чтобы это исправить.

Дэвид Оптекар

Почему я разместила эту информацию здесь ?

Чтобы Ты начала ДУМАТЬ.

Чтобы в очередной раз, когда тебя будет раздражать какая-то информация, Ты не тряслась в панике.

А задала себе вопросы:

Могу ли я 100% верить этим цифрам, людям?

Почему у меня такая реакция на эту информацию?

Что вызывает страх?

Реальный ли этот страх?

Что я могу сделать или не могу сделать?

Что показывает мне мой опыт?

Кому выгодно, чтоб я жила в страхе?

Как я могу защитить свой внутренний мир от негатива ?

Иногда, нужно просто избавиться от источника информации.

Сказать твердое НЕТ. И жить дальше.

Глава II. Хочу, чтобы было, как Я хочу

В каждом из нас живет творец. Такими мы созданы. Основные наши беды – я хочу и я не получаю. Получаю не то, что хочу. Почему-то получаю только проблемы. Самая большая ошибка – ты хочешь повторить! Ты хочешь повторить за другими. Ты не хочешь думать, ты хочешь пройти по протоптанной дорожке. Потому что идти там, где нет следов страшно. На самом деле – идти в неизвестность – самое лучшее проявление Бога. Но мы сейчас не об этом.

Почему не работает схема: Желаю – Получаю.

Потому что в твоей схеме отсутствует важный элемент. И имя ему – ОСОЗНАННОСТЬ.

Причина в том, (надеюсь ты внимательно прочитала предисловие, про Информацию), ты - это не совсем ты. От рождения ты получила великий дар – Мышление. Но дальше все, что с тобой происходило: это то, чтоб ты добровольно от этого дара отказалась. Системе и среде обитания не выгодно, чтоб ты думала. Выгодно, чтоб ты банально отдавала свою энергию.

Смотри, что происходит:

У каждого есть телефон. Он открывает ленту новостей. И внимание! Поехали. Пошла твоя реакция. Боже, какое красивое платье! Хочу такую сумку! Эта ведущая сильно поправилась, какой ужас! Тот политик назвал другого идиотом, он прав ! Стильный маникюрчик – надо сделать! Какая глупая и идиотская шутка! О боже, Маринка в Дубае, интересно – откуда у нее деньги?

И не говорите мне, что это не так.

У тебя сбой программы Мышления. У тебя работает «Системное мышление». Вся получаемая информация делится тобой на НРАВИТСЯ/ НЕ НРАВИТСЯ, ХОЧУ/НЕ ХОЧУ, ОСУЖДАЮ/ ПОДДЕРЖИВАЮ, СООТВЕТСТВИЕ или НЕСООТВЕТСТВИЕ «ТВОИМ РАМКАМ» и этим замещается сам ПРОЦЕСС мышления.

Ты думаешь, что ты мыслишь.

Но, это не так.

Системе важна твоя любая реакция. Ей неважно с каким она знаком. Главное – зацепить твою реакцию. На реакцию тратится ТВОЯ ЭНЕРГИЯ - невосполнимый ресурс. Им питается информационное поле СИСТЕМЫ.

Мышление – это дар. Осознанное мышление - это не работа триггера, где существуют только два состояния: «1/0», «Нравится/не Нравится», «Соответствует/не Соответствует», «Хочу/Не Хочу». Ум такого человека – узкий колодец. Все, что за рамками колодца – ему невозможно вместить и понять.

Тебя здесь Нет. Здесь твои рамки (установленные не тобой, кстати) и оценочное мышление. Все. Занавес.

Давай, разбираться. Что такое твоя ОСОЗНАННОСТЬ?

Этимология слова «осознанность» уходит к англ. «MINDFULNESS», корень mind - ум, разум, второй корень ful от full – полный, из общеславянского orzumъ, преф. производного от умъ. По смыслу соответствует латинскому слову «intellectus» — понимание — качество психики, состоящее из способности приспосабливаться к новым ситуациям, способности к обучению на основе опыта, понимания и применения абстрактных концепций, использования своих знаний при взаимодействии с окружающей средой.

Ну и когда ты анализировала полученные знания, обдумывала свой опыт и применяла их в своей жизни?

Не смешно. Ты этого не делаешь.

В общем и целом, твои желания не сбываются – потому что они не
твои.

Повторюшка – дядя Хрюшка.

Тут еще один важнейший момент. Разговаривая с Вами, моими любимыми девочками, которые реально потеряли связь с собой, и со своим миром, я поняла одна. 99% твоих желаний – как бы что ПОИМЕТЬ! (Машину, путешествие, мужчину с цветами, домик, квартиру, сделать ремонт, маникюр, купить платье, бриллианты и т.д.) в принципе, ровно так, как показывает тебе счастье СИСТЕМА. Потому что ей нужно, чтоб ты потребляла. Обменивала свою энергию и время на вещи. (Там деньги посередине, если что). И так и прожила свою жизнь. Счастье от вещей, призрачно. Радость длится мгновение, а дальше, тебе надо искать новые и новые поводы для счастья. Покупать и покупать. А просто не надо быть тем, кем ты не являешься и иметь то, что тебе не нужно. Так вот, только 1% видит свое счастье не в ПОИМЕТЬ, а в ДЕЛАТЬ.

Чувствуешь ?

Что я хочу Делать?: Делать с любовью, творчеством и вдохновением. Я делаю то, что мне нравится, и тогда я пребываю в состоянии счастья. Я должна была оставить это здесь. Это очень важно. Но этому можно посвятить целую книгу. Пока просто запомни на всякий случай:

Счастье нельзя понять, его можно почувствовать.

Так вот, подходя к логическому завершению нашей темы:

Желание – Поступок

Необходимо вставить между ними, ту самую тебя (вне системы) - тебя осознанную.

Желание – Осознанность – Поступок

Как это работает на деле ? Я подвергаю каждое свое желание анализу. И иду не от желания, а от своих чувств. Я Наблюдаю за собой. Не участвую в процессе всецело, а наблюдаю.

Например, ну хочу я вот сумку, как у {суперпупер} модели. Понимаю, что оригинал я купить не смогу, и судорожно начинаю искать в интернете хорошие подделки. Так работает желание – поступок. А как работает желание – осознанность – поступок ? Я анализирую. Я честно говорю сама с собой. Можно задать себе один вопрос «Для чего» три раза. И так, я хочу эту сумку. Первый фильтр, для чего ? Ну, я думаю, что с этой сумкой, я буду выглядеть более статусно. Все поймут что у меня хороший вкус, что я успешна, я могу позволить себе такую сумку. Второй фильтр, для чего? Потому что, впереди корпоратив, и хочу показать этой жабе Наталье Ивановне из бухгалтерии, что я между прочим, несмотря на те денежки, что она мне выдает, могу себе многое позволить. Третий фильтр, для чего честно, мне нужна сумка? Без завуалированных скрытых намерений.

Мне нужна сумка, потому что я недовольна своей зарплатой, и я хочу, чтоб Наталья Ивановна на корпоративе мне завидовала. Та дам. Что и требовалось доказать. Причина покупки сумки, для меня, оказывается не сама сумка. А мысль о том, что скоро корпоратив, со старой сумкой меня видели. Я недовольна своей зарплатой и мне очень не нравится Наталья Ивановна. Спрашивается, причем здесь сумка? Тебе нужна новая работа, детка. Где тебя ценят и любят, за то, какая ты есть, а не за то, что у тебя есть.

Если с желанием, предположим все в порядке, и тебе кажется, что действительно тебе надо купить сумку, например, у тебя есть сумка, но неудобная, поняла, что цвет сумки не подходит и т.д. То тоже, можно задать себе три вопроса:

- *Чем поможет мне эта покупка ?*
- *Какое значение для меня имеет выбранный товар или услуга?*
- *Буду ли я чувствовать себя комфортно с этой вещью, мой ли это выбор, принесет ли она мне счастье, и будет ли она мне нравиться через 3-5 лет?*

Это самый простой пример. Но я думаю, Вы поняли, как это работает. Это главное. Также важно уйти от оценочной системы мышления. Потому что энергия, потраченная на реакцию – не возвращается. Нет реакции (положительной или отрицательной) - нет затрат энергии.

А значит, у меня есть Энергия для меня.

Глава III. Физика жизни или чем Намерение отличается от Желания

Надеюсь, ты поняла, чтоб прежде, чем что-то пожелать (пусть даже материальное), нужно отфильтровать это желание. Оно должно быть осознанно тобой, в соответствии с твоими личными потребностями и нуждами. Помни, что потребности и нужда рождаются всегда у тебя внутри. Они не приходят извне. Из ленты новостей. Это лишь о том, как ты себя чувствуешь. Если тебе холодно в своей куртке, то тебе нужна теплая куртка. Если натирает обувь, нужна новая обувь по свободнее. Тебе должно быть комфортно. Вселенная работает очень интересно. Она всегда проверяет твои желания на искренность. Сейчас я объясню на примере, чем Желание (типа «какая-то мечта»), отличается от Намерения.

Я часто слышу – вот я хотела бы иметь домик, где-нибудь в Испании, тогда бы я была счастливой, и это моя самая сокровенная мечта. Слово сказано и где-то в голове у этой девушки, замаячила картинка - Испания, домик, пляж, садик с оливковым деревом, и где-то рядом играет красивый испанский парень на гитаре. Образ есть. Больше ничего нет.

Странно, говорю я. Ты хочешь иметь домик и жить в Испании, но ты учишься в сельскохозяйственном колледже, знаешь только русский, и снимаешь квартиру в Бирюлево ? Твои действия показывают мне совсем другое. Смотри, если бы у меня было «Искреннее желание», минимум, что я бы сделала, я бы начала движение в эту сторону. Я бы пошла в Испанское консульство и устроилась на курсы Испанского языка, изучила бы не один сайт с предложениями о недвижимости в Испании, чтоб у меня было понимание, о стоимости моей мечты. Дальше, я понимая, например, что моя профессия связана с отелями. Устроилась бы на летнюю работу в отель в Испании, чтобы понять культуру, быт и особенности этой страны. Понимаете? Я начала действовать в данном направлении. Мое внимание и энергия направлены в сторону моей мечты. И тут бы случились чудеса, уверяю. Вселенная всегда способствует исполнению желаний. Вплоть до того, что можно встретить мужчину своей мечты с именно таким домиком в Испании и создать семью. Или чудесным образом, устроиться на работу в агентство недвижимости в Испании и за пару-тройку лет успешных сделок, купить себе именно тот домик.

А так очень интересно получается. То есть, мечта у девушки есть. Она чего-то мечтательно рассказывает. Но я смотрю туда, что она делает. Встречается с парнем из магазина Магнит. Снимает с ним квартиру 50/50 в

Бирюлево. Учится в сельскохозяйственном колледже (потому что мама оплачивает и так ей сказала делать), ненавидит сельское хозяйство, подрабатывает продавцом в строительном магазине, потому что там мужской коллектив. И есть возможность удачно обменять парня из Магнита на парня из Строительного магазина. А так, ей нравится делать ноготочки и смотреть тик ток.

И знаете, сейчас вишенка на торте. Знаете, как эти (волшебные на голову) девочки считают, у них появится домик в Испании ? Та дам. Он появится, (тут оркестр замирает), когда у девочки появятся денежки. Много. Самым волшебным образом. У девочки появятся денежки. Она очень верит в парня из Магнита, который всю зарплату спускает на пиво. Он что-нибудь придумает и они заживут. Флаг вам в руки, ребяташки.

Желания останутся Желаниями. Пылью. Пока они не стали Намерениями. Пока вы не взяли Желание себе на Мери. Пока Вы не стали действовать и направлять свою энергию в сторону желания. Ваше желание не сможет осуществиться. Тут уместно думаю привести в пример одну притчу. Очень ее люблю.

Однажды Учитель спросил учеников:

— На бревне сидели три лягушки. Одна из них решила прыгнуть в воду. Сколько лягушек осталось на бревне?

— Три... — неуверенно ответил один из них.

— Конечно же, три, — улыбнулся Учитель. — Поскольку лягушка только решила прыгнуть, но не предприняла для этого никаких действий.

Никогда не путайте действие с принятием решения. Иногда вам кажется, что вы уже прыгнули, но на самом деле вы по-прежнему сидите на бревне. Причём, в окружении таких же, как и вы.

И так, важно, чтоб твое Желание, отфильтрованное осознанной тобой, послужило началом к Движению в этом направлении, а именно поступательного движения, именно тогда, твое Желание превратилось в Намерение его осуществить. Далее – действия, и как логическое завершение – результат.

Намерение – Действие - Результат

Так работает физика жизни. Это просто ее закон.

Желание – Осознанность – Поступок

Поступок – начало движения

Это тот момент, когда твоё желание – превращается в Намерение.

Намерение – Действие –Результат

Важно: для моих не очень опытных девочек: Нельзя хотеть одного – а получить другое. Мы всегда получаем то, чего мы истинно хотим. Какое намерение – такой и результат. Невозможно быть красивее, чем собственные намерения.

Где Твое Вниманье, там Твоя Энергия. Вниманье – это Твой источник энергии. Вниманье рождает возможности и творческий потенциал. Думай о том, что Ты посылаешь во вне из себя ? А главное «Зачем?» Помни, что Совесть – это индикатор Ваших намерений.

Также важно **НАБЛЮДАТЬ.**

В первую очередь, НАБЛЮДАТЬ за собой. Наблюдать за своими эмоциями, действиями, ощущениями, желаниями и намерениями. А когда появится новый жизненный урок связать прошлый опыт наблюдения с сегодняшней осознанной тобой. Пока не изменится твоё намерение, ты будешь получать все тот же результат, все те же ошибки. Поменяется намерение – придет другой результат. Твое намерение выстраивает причинно-следственную связь. Всегда. Когда твои намерения и помыслы чисты, то и счастье осознается легко. Наблюдай за собой – ты интереснейшее проявление Бога. Анализируй свою жизнь.

Лечите свои намерения – когда хочется позлиться, проучить человека, остановитесь, подумайте, хорошо ли это. Найдите в себе – себя.

Хочу поделиться с тобой одним стихотворением, автор мне, к сожалению, не известен.

«Лучший друг»

*Отшелушив, как отмершую кожу,
сбродных приятелей,
станешь опасливо-осторожен
и избирателен.*

*Привычно улыбчивый старый уклад
враждебно оскален —
ему ненавистен трезвеющий взгляд,
твой внутренний сканер.*

*После всего, что было с тобой,
станешь уверенней
видеть, что скрыто под скорлупой
внешних намерений.*

*Некогда щедрый до бешеных трат
в чувственной пропасти,
преодолеешь предательский страх
своей одинокости.*

*Со скарбом ошибок под новой главой
нет лучшего стимула —
важнее дружить со своей головой,
чем с кем бы то ни было.*

*И ты ошибёшься не раз и не два,
но с опытом нужным:
твой лучший друг — твоя голова.
Храни эту дружбу.*

Когда Вы начнете анализировать себя, вы подумаете, ну а как же я не видела этого раньше в себе ? А потому, что это тебя не беспокоило. Ты проходила мимо. Всегда для тебя и во время. Приходит время видеть и слышать. На душе легкость, в окружении находятся те, люди, которых ты хочешь видеть. Все случается в твоей жизни, так, как должно. Уже не спишешь, как в школе у подружки. Остается только рассчитывать на себя. И копать в себе.

Искренние желания и чистые помыслы и намерения творят чудеса. Если ты помнишь, книга о Любви к себе. Но мне было просто необходимо дать эти разъяснения. Эта маленькая вводная часть, о том как устроена жизнь. О том, какое важное место в твоей жизни имеет информация, и еще более важное желание и намерение. Надеюсь, ты усвоила урок. Дальше речь будет о тебе. И почему тебе иногда так больно и одиноко.

Любовь к себе начинается с изучения самой себя. Не в копании в старых обидах, чувствах вины, глупых поступках, а наконец, проявление интереса к себе при размышлении о своих чувствах и намерениях. Если твое намерение в отношениях – заглушить пустоту. Пустота заглушит тебя. А если приносить радость друг другу ? То однозначно радости прибавится. Помните, что от ужасных намерений, рождаются ужасные идеи. Хитрая попа получит такую же попу в жизни. Тут все четко. Например, намерение, чтоб тебе все завидовали – сольет твою жизнь в зависть к другим. Будешь копировать тех, кому завидуешь, чтоб «радовать» тех, кто завидует, по твоему мнению тебе. И так по кругу.

Намерение решает все.

Твое отношение к миру – это твое отношение к себе.

Анализируя, ты выстроишь цепочку событий в твоей жизни. Намерение другого человека всегда совпадает с твоим желанием. Ибо нет у Бога других рук, кроме человеческих. Каждый из нас, кто хочет (как говорится, в благих намерениях) жить для других, на самом деле хочет, чтоб другие жили для него. Если ты манипулятор, то манипулировать будут тобой, если ты допускаешь воровство, даже в мыслях, то обворован будешь ты. Я называю это Физикой Жизни, и не надо плакать про несправедливый мир. Поверь, мир справедлив до кванта.

От рождения тебе даны только два ценнейших ресурса – время и энергия. Да, они у всех разные, как и возможности. Но это то, что следует понимать, как твою ценность. Все остальное ценностью может являться только временно.

И так, подводим итоги:

- Подвергай всякую информацию сомнению, бери только то, что отражает тебя.
- Желания, фильтруй через осознанную себя.
- Отслеживай, анализируй свои намерения, и действиями превращай их в результат.
- Мир справедлив, не пытайся обмануть ни мир, ни себя.
- В мире есть замечательное место для тебя, живи с любовью.
- Самая большая ценность – время и энергия.

Дай мне руку, и пошли в себя.

Глава IV. Начало Любви – здесь и сейчас

Сколько раз ты говорила себе. «Я конечно, полюблю себя, милая. Ну только надо, окончить курсы по макияжу, похудеть на 10 кг, найти мужчину мечты, чтоб он дарил мне подарки и поехать с ним отдыхать. Вот тогда-то, я себя точно полюблю. И пошла насиловать свою душу и тело.

Или, идёт протест «Что значит я себя не люблю?», я купила себе Mercedes, это вот так я себя ценю и люблю. Чтоб попка моя на подогреваемом сидении ездила. Но меня тошнит, потому что денег мне дал, мой женатый любовник. И меня тошнит, от всей этой ситуации. Но ничего, лучше быть любовницей, а не женой. Я потерплю. И когда-нибудь я буду счастливой и с мерседесом и с порше. И дальше я пошла пить алкоголь, осуждать женатого с подругами и реветь в подушку, когда на выходные он выбрал не меня. И так, самое главное - мы не можем полюбить себя из будущего! Никак не можем. В твоём будущем – будущей тебя нет. Вот когда я буду худой, красивой, умной, свободной вот тогда уж!

В любви никогда нет слова ЕСЛИ и КОГДА

Мы не можем полюбить себя из прошлого ! ох, какая я была... Мне многие до сих пор утверждают: "Ты знаешь какая я была ? У меня были длинные волосы, я весила 50 кг, я светилась от счастья. Я хочу снова быть такой, влезть в мою юбочку, которую я одевала на выпускной".

Понимаешь, нельзя полюбить себя в прошлом. Тебя там уже нет. Если дерево выросло из семечки, оно не может стать обратно этой семечком, но оно может стать здоровым и красивым деревом.

Ты можешь начать себя любить, такую как Есть! Какая ты есть сейчас. В этом моменте. С целлюлитом, 20 лишними килограммами, несбывшимися мечтами, разбитым сердцем.

Вот этот момент

Мы можем полюбить, только то, что есть !!!!!!!!!

Вот и все !!! Вот и все !!!

Как просто, и как сложно. Иди, подойди к зеркалу, посмотри на себя, сейчас, на каждую свою клеточку, на все свои морщинки, складочки и на свое тело. Скажи себе – как любишь себя. Ведь в этом мире, ты (твой дух, душа и тело) едины.

Ты уникальна. Такая какая есть. Тебе не нужно кем то быть. Пойми, как часто вы недовольны своим отражением в зеркале, все чего-то не хватает. А как часто вы говорить себе, своим ножкам, ручкам, глазам, что они самые лучшие и Вы их любите? И тут появляются слезы, слезы от признания того, что Вы никогда себе в мыслях этого не говорите. И как жить Вашему телу? Без любви? Если вы, то и дело замечаете, что что-то нет так. Что отдаляет Вас от воображаемого «идеала». Насилуете себя часами в тренажерных залах, сидите на диетах и на нелюбимой работе, что получить там денег, и вколоть себе укол красоты. Чтобы что ?

Чтобы только убежать от себя настоящей., которой честно и искренне не нужны тренировки и диеты, не нужна эта талия в 58 см, или волосы ниже лопаток, и восхищенные взгляды, ох, как ты похудела и похорошела. Оставь себя в покое. Начинай принимать себя, любить всей душой. И это начало пути к настоящей тебе. Скажи не только своему телу, но и своей душе, что ты любишь ее, что понимаешь все свои глупости и ошибки. Можно даже выплакать всю свою боль неприятия себя, это очень помогает.

Мы приходим к самому главному –

Сначала надо полюбить Себя и Жизнь !

А не как ты хочешь - полюбить все только тогда, когда денежки на счёт начнут приходить !

Сначала ты и Жизнь! Полюби каждый момент, каждое утро и каждый свой вздох. В любви к жизни - возникает согласие с собой. Чувствуете? Какое прекрасное слово... Согласиться с собой. Я соглашаюсь с собой, я принимаю себя. Я хочу себя изучать. Я не знаю, как получилось, что я не интересна сама себе. Но я принимаю себя сейчас, с благодарностью к тому, что есть. Я буду относиться к себе – бережно. Я буду относиться к себе по-доброму. Я изучу себя, все свои желания, намерения, изучу себя и пойму, что же я действительно хочу. Ты поймешь, все только тогда, когда тебе надоест страдать. До тошноты надоест страдать. До тех пор, пока страдать нравится, изменений не будет. Надо учиться себя понимать и слышать. А это целый процесс.

У Чехова, в одном рассказе, есть фраза: *«У недалеких и самолюбивых людей бывают моменты, когда сознание, что они несчастны, доставляет им некоторое удовольствие, и они даже кокетничают перед самими собой своими страданиями»*

Я не хочу Вас назвать Вас недалекими и самолюбивыми. Но проанализируйте свое состояние в страданиях. Многие люди не хотят прекратить страдать, потому что страдание

приносит им удовольствие. Они таким образом чувствуют, что живут. А как по-другому жить и не страдать, и чувствовать жизнь они не знают. Так вот, первый шаг к исцелению – это прийти к пониманию, что страдать надоело. Нет сил. Потому что страдание – это отток Вашей энергии.

Также пойми, что твоя жизнь, радости и страдания интересны только тебе! Если кто-то вдруг проявляет интерес к твоей персоне, это больше похоже на обман. И если ты будешь ждать этого интереса к себе (что многие и делают) это равносильно ожиданию смерти. Которая кстати, тоже кроме тебя никому не интересна.

Прекратить страдать не думающему человеку, практически невозможно. Он гоняет по кругу эмоции, переживания и страдает. И говорит, Вы знаете, как мне больно? У нас в России, у молодежи, даже выражение есть, опять гонять мысли. Думающая особа, не уйдет в процесс страдания с головой, потому что если появилось страдание по какому-то поводу, у нее появляется интерес найти причину и следствие. И она смотрит не на эмоциональную сторону, а на причину, где эти страдания возникают. И как следствие, прекращает делать то, что эти страдания усиливает.

Сложность этого процесса в том, что ты и консервная банка и консервный нож, одновременно. То есть в тебе это страдание возникает, и ты сама же его должна открыть для себя, распознать. И да, это невыносимо больно порой. Если бы страдание возникало где-то еще, кроме твоей головы, то ты могла протянуть его мне на ладошке. Но нет, тут все в тебе. Все всегда в тебе.

Просто взять и перестать страдать.

Просто.

Одно, но,

Если ты до сих пор не перестала - значит не захотела

Состояние, обратное тоске и страданию можно назвать Счастьем. У Счастья не лица, времени, размера, цены или веса. Это абсолютная величина. А люди хотят страдать и видеть Счастье, (как в рекламе), которое находится за пределами их возможностей. А поскольку такое «Счастье потребления» – недостижимо – то вся жизнь превращается в одни страдания

и протест. А волшебной таблетки, которую ты так ищешь, тоже не существует. Излечивая сама себя от страданий, ты понимаешь только одно – у тебя нет выбора. Страдать перестаёшь, когда выбора нет. Дверка в комнату страдания захлопнулась. Не страдаю, потому что думаю по-другому. Не живу в страхе собственных иллюзий, что все плохо.

Писатели и поэты всех времен любили описывать страдания, а
почему?

А потому что запрос пострадать есть, а запроса на счастье – нет.

И еще: Я не могу уговорить тебя не страдать и быть счастливой, потому что это акт воли, твоей собственной. И у каждого свое дно. И тот самый момент, где у тебя возникнет наконец желание вылезти из задницы может и не настать. Большинство и живет так, и умирает от своих собственных страданий. А негативные эмоции работают на низких вибрациях – вот Вам ручки и ножки отваливаться начинают.

Внимание от страданий, недовольства, претензий к другим уходит только тогда, когда тебе интересно жить, не страшно, что будет завтра, а интересно.

И так, подведем итоги:

- Начать любить себя можно только здесь и сейчас.
- Сначала я и Жизнь, потом все остальное. Внутреннее синхронизирует Внешнее.
- Прекратить страдать – первое освобождение себя
- Проявление интереса к жизни, и принятие справедливости мира.

Глава V. Привет, одиночество

Для того, чтобы познакомиться с собой...

Внимание!

Нужно остаться одной!

Полюбить одиночество!

Да !

Уйти с нелюбимой работы или учебы, сесть на диван, или лечь, и...

Познакомиться с собой!

Ничего не делай !

Изучай себя!

Анализируй !

Нет срока. У каждого он разный!

Пошли всех!

Я намеренно писала эти восклицательные знаки. Это важно, крайне важно. Не надо тут мне говорить, а кто будет платить квартирную плату ? А что я буду есть? А как это? Взять и ничего не делать? Возьми тысячу рублей, купи кефира, хлеба, воды и картофеля. Проживешь. Квартплата тоже подождет. Детей к бабушке. Мужа на отдых. Подруг подальше. Маму, папу тоже. На дверях табличка: Не входить! Ты ставишь все все на паузу. Ты убираешь

телефон, интернет, телевизор. Ты идешь знакомиться с собой. И это самое главное дело в твоей жизни. Потом, ты уже все выстроишь по-другому.

Ну если ты не глупа, то ты же замечаешь в себе: боязнь одиночества, необходимость в одобрении, чувство собственности, заботы о себе, привычки жаловаться на обстоятельства и судьбу. Поэтому, то и необходимо одиночество, чтобы понять, в себе! Откуда эти чувства и эмоции.

Одиночество – это наше спасение. Одиночество - это наше спокойствие. Одиночество - это остановка бешеных мыслей в твоей голове. Одиночество – это уединение. Какое отличное слово! Уединение. Тут уже более спокойно становится и безопасно. Цель одиночества – понять себя, принять себя, узнать себя и научиться чувствовать себя, а от общения с собой, от своего уединения - почувствовать кайф от себя.

Одиночество и неизвестность, написала мне одна барышня, вот что мне страшно. Конечно, это страшно, ты это поймешь, когда сядешь в своей паузе на диван, без всех своих гаджетов. И погрузишься в свою пустоту. О чем ты будешь говорить с собой? В начале мозг сделает все, чтоб ты себя так и не нашла. В голову будет лезть все, и соседка с ее борщом, и коллега на работе, что не оценил твой труд, и бывший, и мама, которой почему-то нужно позвонить и все что угодно, и дворовые кошки, которых тут же надо покормить. Все что угодно, только не ты. Сиди дальше, и вот когда у тебя ничего не останется, все будет передумано, ты услышишь тихий голос себя.

- Но теперь у меня ничего не осталось!

- Ничто есть все!

Чтобы стать сильным, тебе для начала потребуется пустить корни в ничто и научиться жить в самом одиноком одиночестве.

Ирвин Ялом «Когда Ницше плакал»

Цель твоего одиночества – разговор с собой, без суеты и без свидетелей. Очень хорошо, это объясняет Ошо.

Познать себя возможно лишь побыв в глубоком одиночестве. Обычно все, что мы знаем о себе, это лишь мнение других. Они говорят: "Ты хороший", и мы думаем, что мы хорошие. Они говорят: "Ты красивый", и мы думаем, что мы красивые. Они говорят: "Ты плохой" - и мы продолжаем это накапливать.

Это ложно, потому что никто другой не может тебя знать. Никто не может знать, кто ты такой, кроме тебя, тебя самого. Что бы они ни знали, это только стороны, и эти стороны очень поверхностны. Что бы они ни знали, это только мгновенные настроения; они не могут проникнуть в твой центр. Даже самый близкий человек не может проникнуть в самое ядро твоего существа.

Там ты совершенно один, и только там ты придешь к тому, кто ты такой. Жизнь дана не для того, чтобы как-нибудь провести время. Она дана как возможность прикоснуться к глубинам своего существа. Не теряйте время попусту.

Ошо

Тебе необходимо осознать и всей собой прочувствовать одиночество и понять:

Одиночество - это тоже счастье, только без людей.

Тот, кто может быть счастливым в одиночестве является настоящей личностью. Если твое счастье зависит от других, то ты раб, ты не свободен, ты в кабале.

Ошо.

Вот стихи Вадима Шефнера, написанные в 1958 году. О том, что каждому человеку, просто необходимо побыть одному. И также необходимо, чтоб близкие Ваши люди это приняли и поняли.

Если нет, лекарство одно – послать Всех.

*Не ревнуй меня к одиночеству,
Этой ревности я не пойму.
Иногда человеку ведь хочется
Одному побыть, одному.
Не кори, что порою рассветною,
В ясной утренней тишине
С рощей, с тропкой едва заметною
Я встречаюсь наедине.
И, шагая в утреннем свете,*

*Вижу счастлив и одинок,
То, чего бы ни с кем на свете
Увидать бы вдвоем не смог.
Нет, отшельничества не жажду я,
Не стремлюсь я от света во тьму -
Иногда просто хочется каждому
С миром встретиться одному.*

Я хочу, дать тебе больше информации о понимании Одиночества. И я глубоко убеждена, что все великие творческие люди, находили себя, свое видение, свой талант в уединении.

Думаю, мне бы хотелось сказать им только то, чтобы они умели больше находиться в одиночестве. Любили бы быть наедине с самим собой почаще. Мне кажется, что беда нынешней молодёжи заключается в том, что она старается как-то объединиться на основе каких-то очень шумных действий, порой даже агрессивных. Это желание объединиться для того, чтобы не чувствовать себя одиноким – это очень неприятный симптом, с моей точки зрения. Мне кажется, каждый человек должен учиться с детства находиться одному. Это не значит, быть одиноким. Это значит – не скучать с самим собой. Потому что человек, который скучает от одиночества, мне представляется человеком, находящимся в опасности.

Андрей Тарковский

А вот любитель спиртного и женщин – Чарльз Буковски :

Я — человек, для которого уединение жизненно необходимо. Я не могу без него, как другие не могут без воды и пищи. Каждый день без одиночества отнимает у меня силу. Я не гордился своим одиночеством, но я был от него зависим.

Чарльз Буковски

Великий Аристотель считал, что человек, способный оценить и восторгаться одиночеством обладает другой природой.

Тот, кто в восторге от одиночества, либо дикий зверь, либо Бог.

Аристотель

Важно - принятие себя в Уединении, умение получать удовольствие от самой себя, найти в этом уединении свой покой и счастье, свою гармонию, без ожидания чего-либо и кого-либо. Ты наполнена собой и тебе с собой хорошо. Если никого нет, то ты никого и не ждешь, если кто-то придет, то это тоже замечательно.

В принятии себя, в одиночестве, ты выходишь к людям самой собой, хозяйкой и королевой своей жизни. «Ты больше не рабыня – это в прошлом».

Только королевой своей жизни, ты можешь идти на отношения с другими. Подобное привлекает подобное. И когда встречаются два человека, хозяева своей жизни, их счастье приумножается. Они делятся своим видением и позволяют друг другу быть счастливыми в своем одиночестве и вместе, без манипуляций, без страха ненужности. Они необыкновенным образом дополняют друг друга.

Ну а пока предстоит долгий путь, любви к своему Одиночеству, любви к себе, и отказа от суеты.

И знаете, люблю еще эту фразу: «Умные не столько ищут Одиночества, сколько избегают создаваемой дураками суеты». Это очень четко выражает мое личное мнение. Больше всего, я не люблю тупую идиотическую суету, без смысла осознания действия, а со смыслом самого действия. Предпочитаю мое идеальное одиночество, потому что, Оно для меня. А бег с толпой мне давно уже не интересен.

Одиночество – это не наказание, это лучший подарок самой себе. Это означает, что ты берешь на себя ответы за себя и свою жизнь. Ты выбираешь, что есть что носить, чем заниматься и что делать.

Принять себя сейчас, сегодня, со всеми ошибками.

Полюбить себя - это залезть внутрь себя!

и сказать

«Ну, здравствуй ! да да ! это все наворотила я»

«Сколько же тут дерьма !»

Понять!

Понять ценности в жизни!

А это ни деньги, ни бабки, а Энергия и Время!

Почувствовать, куда ты их сливаешь.

Это может быть: осуждение, болтовня, алкоголь, заедалово, посиделки.

Ответить! Себе!

Не мне! Не тете ответить!

Что я делаю со своим ценнейшем ресурсом, куда я его сливаю каждый божий день?

"Дело жизни, назначение ее - радость, - писал Толстой. - Радуйся на небо, на солнце, на звезды, на траву, на деревья, на животных, на людей. И блюди за тем, чтобы радость эта ничем не нарушалась. Нарушается эта радость, значит, ты ошибся где-нибудь, ищи эту ошибку и исправляй".

"Все в тебе и все сейчас", - любил повторять Лев Николаевич Толстой

В своем одиночестве будь честной к самой себе.

Все мы из одного теста. Пока ты не начнёшь понимать себя, принимать себя, ты не начнёшь понимать других. И другие вечно будут причинами твоих бед. А они, такие же, как и ты. И если мы не хотим знать правду о себе, то мы и не хотим видеть правду в других...

Осознание себя и принятие правды о себе самой.

Непременный путь к себе, к любви к себе, захотеть умереть от правды о себе самой!

Причём несколько раз!

Это лакмусовая бумажка, и это означает, что ты на верном пути. До желания "Любить жизнь и жить", можно дойти, только через желание умереть. Должно прийти понимание, что, для того, чтобы не умереть, все, что нужно – это Энергия. А ее не надо где-то искать. Ее надо не тратить черт знает куда. Тогда ты перестанешь хотеть сдохнуть. (хотела правильно литературным языком написать «перестанешь хотеть умереть», но нет, ты же хочешь именно «сдохнуть»).

Вот и все. Вот и все.

Подводя итоги, о важности периода Одиночества. И конечно, он будет не один в твоей жизни. И возможно, тебе понравится это состояние, твой разговор с собой. Познание себя настоящей, ведь чего я пытаюсь добиться в этой главе об одиночестве, чтобы ты не боялась остаться одной и проявить себя. Явить себя миру.

В одиночестве, тебе не надо никого отражать, ни с кем спорить, и никого убеждать – и тут на сцену выйдешь ты сама.

Тут и проявится твоя суть, кто ты на самом деле. По этой причине не то, что многие, а большинство, не могут выдержать одиночества. Потому что, они узнают о себе правду: в одиночестве у них нет ни целей, ни интересов, ни энергии, ни смыслов. Страшно, то, что ты на самом деле - полная пустота. Поэтому люди делают всё - лишь бы не остаться одному, лишь бы не жить свою жизнь.

Самое ценное, что есть у одиночества: Это именно освобождение себя, от всего ненужного, от того, где нет тебя, где ты лишь отражение чужого, и проявления тебя настоящей, твоих собственных целей, твоих взглядов, твоего мира.

Если в одиночестве не находится смысл, тебе остается лишь быть отражением чужой жизни, чужих целей, чужих интересов. Если же ты находишь себя - ты вернёшься к общению с другими, уже другой. У тебя будет своя точка опоры. Твой центр. И тогда твоя жизнь обретет другой смысл и общение и отношения с другими станут происходить на другом уровне, без необходимости доказывать свою значимость.

Лично я, испытываю большое уважение к тем людям, которые могут спокойно войти в общество самостоятельно и сказать: «Да, я один. Мне сейчас так хорошо. Я сейчас так выбираю жить». Они путешествуют одни, живут одни, радуются миру одни. И что самое интересное, такие люди редко бывают одни. Вокруг них всё время кто-то толпится, спрашивает, интересуется, влюбляется и так далее. И в каждый момент у них есть выбор. И в конце концов они могут сделать этот выбор. Не из страха, а из радости. Оттого, что пребывание с другим человеком не является избавлением от дискомфорта, а становится умножением радости, чем и должно быть.

Аглая Датешидзе

Уже книга была написана, но я не могу не добавить, вдруг прочитанную мною цитату, где мне кажется соединилось самое главное – понимание любви и понимание одиночества. И лучше, чем этими словами главу об одиночестве не закончить.

"Способность быть в одиночестве - это способность любить. Вам это может показаться парадоксальным, но это не так. Это - правда бытия. Только те люди, которые способны быть наедине с собой, способны любить. Делиться, проникать в самую глубинную суть другого. Не присваивая другого, не становясь зависимым от другого. Не превращая другого в вещь, не попадая в наркотическую зависимость от другого. Они предоставляют другому абсолютную свободу. Потому что знают, что если другой покинет их, они будут также счастливы, как и сейчас. Другой человек не может отнять их счастье, потому что оно не дается другим человеком. Тогда почему они хотят быть вместе? Это уже не потребность - это роскошь. Они рады делиться. В них столько радости, что они хотят излить ее на другого. Они умеют играть. Их жизнь - солирующий инструмент. Солофлейтист умеет наслаждаться игрой на флейте в одиночку, а когда он встречает музыканта, играющего соло на табла, они будут рады быть вместе. И создавать гармонию между флейтой и табла..."

Ошо

Глава VI. Интуиция

Слышишь голос? Ты давно его слышишь, его даже невозможно заглушить. Так вот, на том уровне, где ты с ним одно целое, проблем вообще не существует.

Каждый живет в собственном вымышленном мире, но большинство людей этого не понимают. Никто не знает подлинного мира. Каждый называет истиной свои личные фантазии. Я отличаюсь тем, что знаю: я живу в мире грез. Мне это нравится, и я не терплю, когда мне в этом мешают.

Реальность меня мало трогает. Мне нравится наблюдать за течением жизни, но она не подстегивает мое воображение. Даже будучи ребенком, я рисовал не какого-то конкретного человека, а образ, сложившийся в моем сознании. Ведь, на мой взгляд, каждый должен хотеть быть режиссером, и будь это легко, конкуренция была бы огромная. Я говорю это себе, но не убеждаю. Я ленив — особенно в том, что мне не нравится делать.

Хотелось бы иметь покровителя — как в добрые старые времена, — который сказал бы мне: «Делай что хочешь и как можно лучше». Ведь деньги даются на определенных условиях, и поэтому я солидарен с Пиноккио, когда тот не хочет быть куклой, а хочет быть «живым мальчиком», то есть самим собой. Мне кажется, каждому может повезти, если создать атмосферу стихийности. Нужно жить сферически — в разных направлениях. Принимать себя таким каков ты есть, без всяких комплексов. Я думаю, если попытаться понять, почему один человек счастлив, а другой нет, выяснится, что тот, кто счастлив, не очень-то полагается на рассудок. Он верит. Не боится доверять своей интуиции и действует в соответствии с ней.

Федерико Феллини. Мой трюк - режиссура.

Что такое Интуиция ?

ИНТУИЦИЯ – заимствованное через французский и английский языки, латинское слово, образованное от двух древних корней: *en- «внутренний» и *tutor «крепкий, сильный, мощный». Единый корне словный образ: «внутренняя сила». В латинском языке, это слово, первоначально имело религиозный смысл: «наличие внутреннего могущественного наставника», «способность руководствоваться Гласом Божиим внутри нас».

Однокоренное санскритское слово तवस् («тавас») означает «крепкий, сильный». Латинское слово родилось как перевод древнегреческого ἐπιβολή «целостный взгляд сверху», где ἐπι (эпи) означает «над» (как в эпитафия «надписание»), а βολή (воли) «бросать» (как в символ). Этот термин был введен древнегреческими философами для обозначения особого рода познания: путем озарения свыше или мгновенного откровения – помимо логики и доказательств.

Одно из значений древнегреческого ἐπιβολή «вспышка молнии». Как способ познания путем внутреннего озарения, внезапного откровения.

Разум — не единственный инструмент для восприятия реальности. Альтернативой является интуиция, или непосредственное целостное восприятие, без интеллектуальной обработки. Современный человек предпочитает анализировать мир. Мы эгоцентричны и хотим сами составлять картину мира. Интуиция же — это знание, которое приходит извне, а не порождается человеком. Мы вдруг чувствуем, что «нечто витает в воздухе» или «перед нами возникает образ», и при этом мы не в состоянии дать ясных объяснений. Когда мы перестаем усердно решать проблему, искать правильный ответ или менять ситуацию, решение приходит само собой.

Это не мистика и не чудо, а естественная человеческая способность. Все ответы уже есть внутри нас, нужно лишь научиться их «слышать». Но пока наша интуиция подавлена интеллектом, у нас лишь иногда случаются краткие озарения. Например, мы думаем: «Я ведь так и знал!».

Курт Теннервайн «Суперинтуиция»

Вот и получается, что в детстве, мы не задумываясь о том, как надо, а слышим себя, слышим это озарение свыше и действуем, по интуиции. Чем старше, тем все больше условий в социуме, чтоб закрыть эти знания в тебе. Многие думают, что интуиция – это всего лишь правильный выбор, при окончательном решении, основанный на шестом чувстве «знания свыше».

Я разочарую, интуиция не дает правильного или неправильного выбора. Выбор, как вы его себе представляете, возникает от невежества. От недостатка знаний о самом себе. От отсутствия опыта. Интуиция не подсказывает тебе что выбрать, она не оставляет тебе варианта выбора. Понимаете ? Развитая интуиция – это отсутствие выбора.

Объясню на примере. У меня появился чувственный опыт, я попробовала зеленые и черные оливки. Зеленые мне понравились. Что я буду выбирать в следующий раз ? Очевидно, что выбора у меня теперь нет. Я не хочу черных оливок, в принципе. Я буду выбирать зеленые. А интуиция, это когда вы этого опыта не имели, но что-то Вам внутри или свыше подсказало, не идти вправо, а влево. Не потому, что это правильный выбор. А потому что, по другому вы не можете. Нет, другого варианта. Иногда, нам достаточно опыта, иногда интуиции. Но все вместе, это еще и голос совести. Совесть – это как советник, который складывает во едино и опыт, и интуицию. Когда видение мира становится для тебя светлее и понятнее, ты уже не мечешься с выбором и решениями. Ты доверяешь своей интуиции, доверяешь себе.

И так, совесть – это именно тот маяк, который указывает тебе путь. А ты сама несешь ответственность за свои поступки и свою жизнь. Никто не может сделать тебя счастливой, решение принимать тебе. Но все, что ты должна понимать, что если ты живешь с совестью, а именно – осознанно, то последствия твоих действий или не действий тоже всецело принадлежат тебе.

Подводя итоги, данной главы:

- Ищи ответы в своей душе, потому что они там есть.
- Интуиция, развивается через опыт.
- Совесть, объединяет интуицию и опыт, и является твоим маяком и советником по дороге твоей жизни.
- Постарайся слышать свой внутренний голос совести.

Важно:

Если ты хочешь прийти к любви к себе, потому что это сейчас модно, ну и говорят через любовь к себе - бонусы материальные приходят. Не старайся. Физику и Бога не обманешь.

Жертвовать и прилагать усилия бесполезно, любовь к себе находится в другой зоне - зоне твоей духовной жизни. Любовь к себе – как жертва, ради материальной выгоды, останется жертвой, причем бессмысленной, а не любовью.

Всякий раз, когда стоишь перед выбором, будь внимателен: не выбирай то, что удобно, комфортно, респектабельно, признано обществом, почётно. Выбирай то, что находит отклик в твоём сердце. Выбирай то, что ты хотел бы сделать, невзирая ни на какие последствия.

Ошо

И так, оставшись в своем одиночестве. Постарайся услышать себя. Прислушаться к голосу своей души, к своей интуиции, проанализировать свои намерения, действия и результаты. Все уже давно есть в тебе. И ад и рай.

Постарайся понять, где твой ад. И только придя к пониманию, своего несчастья. Можно прийти к счастью. А через понимание несчастья, приходит понимание - просто не делать то, что приводит тебя к несчастью.

Не делать то, за что ты себя не любишь.

Глава VII. Фокус на себя

Есть непереносимое условие любви к себе - понять, что ты никому не нужна. Вообще. Нужна ты только самой себе. Есть только Ты. Ау. Здесь кроме тебя никого нет. Нет ни начальников, ни родителей, ни учителей, ни детей, ни мужей, ни братьев, ни коллег. Никого. Есть только Ты.

Оставь всех в покое !

Полюбить себя - оставить в покое всех ДРУГИХ! Всех: и любимых, и матерей, и отцов, и детей, братьев, и коллег и соседей ! Всех оставить в покое ! ни протестовать, ни лезть с советом, со своим мнением. Они имеют право быть другими. Как отпустить ? Перестать контролировать всех и вся. Послать на социальные перспективы, послать свое желание стать кем-то, послать все желания поиметь – кофточку, сумку, дом и машинку. Перестать нести протесты и требования другим в мир, какие они должны быть по твоему мнению.

Сами разберутся. У тебя куча дел, у тебя теперь есть Ты. Самая большая ценность. Нет больше психологов, реабилитационных центров, врачей, лекарств, нет даже возможности попить валерьянки и пустырника, что так долго давало тебе надежду, если сорвешься – они вытащат. Всем все равно на тебя. Ты просто не хочешь это понять. Как тяжело разжать руку – и остаться беззащитной, с самой собой. Но знаешь, тут и самый большой секрет кроется – ты идешь к тому, что ты становишься центром своей жизни.

Я – ЦЕНТР СВОЕЙ ЖИЗНИ

Важно, сделать себя центром. Центром своей жизни! Не чужой. Если ты знаешь, как выглядит тайфуны и смерчи, когда грозная воронка несется с сумасшедшей скоростью, считая все на своем пути. Внутри ее, есть пространство, где абсолютное спокойствие, тишина и светит солнце. Ее называют «глазом урагана». Ты должна найти свой центр, где всегда абсолютно спокойно. Где тебе хорошо, с самой собой. Жизнь восхитительна, удивительна и прекрасна. Но важно поставить ЕЁ [твою жизнь] на самое первое место. А остальное все приложится. Само. Все в твоей жизни, тогда займет свое место.

ПЕРВОЕ МЕСТО СЕБЕ

Сначала ты, потом все остальное. Душевная гармония творит чудеса. Не сначала материальное, а там и духовное подтянется. НЕТ. Твоё душевное спокойствие и состояние создаёт возможности. Сначала люби себя, а потом и ближнее своё.

Я помню, как в детстве, а папа мой – доктор философских наук, дома у нас за большим столом, собирались студенты, ученые важные (ну по крайней мере, я так тогда думала) и спорили, материальное или духовное. В здоровом теле – здоровый дух. Или же духовное, а потом материальное. Теперь я точно знаю, внутреннее балансирует внешнее. Сначала душевная гармония. А там и все остальное расцветает. Потому, что фокус твоих мыслей, не как поиметь очередные сапоги, а как делать то, что тебе хочется, как можно лучше. Полюбить себя, это выбирать себя, а не играть по чужим правилам. Делать то, что тебе нравится и не делать того, что не нравится. И тут происходят самые настоящие чудеса.

Фокус на себя. Когда ты оказываешься в самом центре самой себя, и вектор твоего внимания направлен на тебя, приходит еще одно понимание, что любить себя - это заниматься собой, быть интересным самому себе. Фокус на себя. Внимание на себя – это заинтересованность к самой себе. Она появляется с пониманием внутренних мыслительных и причинно-следственных процессов, а не покупки новой помады. Оттуда, из этого центра и берется твой божественный талант, ты сама. Оттуда солнечным лучом освещается твоя дорога к себе. И уже слышен тихий голос, чего же я хочу? Чего же я хочу на самом деле?

Почему я хочу сажать цветы, а целыми днями провожу за компьютером, работая в бухгалтерии. Тут знаешь, есть такое замечательное наблюдение. Если ты бухгалтер, мечтающий выращивать цветы, то тебя будет лечить врач, мечтающий строить дома.

Понимаешь, в каком мире ты живешь? И его выбрала ты сама. А все, из-за того, что ты не думала своей головой, а поверила в 100500 уговоров, что цветами тебе не прожить, бухгалтерия – хорошая перспективная профессия. «Перспективная куда?», - хочется спросить. Нет, конечно, если цифры – это твое, и ты кайфуешь, когда баланс сходится. И получаешь огромное удовлетворение, от своей работы, то ты на своем месте. И работать с таким бухгалтером – желающих, хоть отбавляй. Мы сейчас про то, когда ты хочешь одно, но делаешь другое. Совсем другое.

Я приведу пример, ты могла развиваться в том, направлении, к которому, у тебя лежит твое сердце, там где находится твой талант. А люди это очень чувствуют. Объясню разницу.

Сидит дома женщина, и ее очень нужны деньги (потому что уже есть ипотека, ребенок, муж). Думает, очень хочется, чтоб на все хватало и еще на путешествия хватало. И посмотрела она в свои новости в социальных сетях. Вот, Танька, моя однокурсница, не пошла в менеджеры, а стала массажисткой. Вот у нее и Париж, и баня на садовом участке строится. Отличная идея. И она идет на 2-дневные курсы в своем районе, делает какую-то рекламу и ждет, когда же ей понесут пачками деньги. А ей не несут. А она расстраивается. А люди тонко чувствуют. Вы не представляете как. На службе человек у денег, или они у него. И видно, что Таня, однокурсница, всю жизнь мечтала делать людям массаж у нее и программы, и музыка и свечи, и медицинское образование, и каждый месяц обучения дополнительные, и относится она к своей работе так, с таким удовольствием, что и без денег бы это делала. И очередь к ней на месяц. А женщина эта – невежественная жалкая копия. И не надо думать, что она не талантливая. Нет, у нее просто процесс мышления – как бы повторить за кем-то, по проторённой дорожке. А на самом деле, она вяжет крючком, например, и так, что такие работы, что все восхищаются. Только боится она туда, там же неизвестность, кому это надо и т.д.

И еще, сложно представить, что например, создатели того же Instagram, Кевин Систром и Майк Кригер, которые продали его кстати за 1 млрд. долларов в 2012 году, сидели на кухне, и думали, где бы взять денег, на рыбалку хочется на Аляску, а придумаем, как мы сервис Instagram. Тебе смешно ? И мне смешно.

Это так не работает.

Вся проблема в том, что у живущих в системе материальных ценностей людей, две проблемы, две зудящие в одном месте потребности:

- Где Достать Денег ?
- Что дать людям, как найти себя и добиться успеха ?

Во втором варианте, завуалированный первый, что дать людям, чтобы они дали мне денег, но я при этом нашла себя. И тот, и другой вариант провальные. Это не то, о чем, надо думать в своем Одиночестве.

Человек думает, что добывает деньги для себя. Но в действительности он добывает их из себя. Жизнь устроена так, что он может получить немного денег в личное пользование только в том случае, если произведет значительно больше для кого-то другого. А все, что он добывает для себя, имеет свойство странным образом просачиваться между пальцев...

Виктор Пелевин

Чем раньше, ты узнаешь, что тебе следует сосредоточиться на том, что у тебя есть, и не заикливаться на том, чего у тебя нет. Тем счастливее ты будешь. Еще раз, посмотри в свой центр, в свою суть, там есть все, что тебе нужно. Остальное не твое.

Не надо играть в чужой песочнице. У тебя есть своя песочница. Цени настоящий момент все больше, и больше. Фокусируйся на чем-то, к чему у тебя есть страсть, желание, интерес. Это станет Твоей опорой. Твоей верой в себя. Если ты обратишься к тому, что тебе интересно, то тебе будет интересен сам процесс, сам путь, а не факт его исполнения. Фокусируйся на путешествии, а не на пункте назначения. Радость не в том, чтобы закончить занятие, а в его выполнении. Но это возможно, когда есть интерес.

И повторяй себе, каждый твой день,

МОЯ ЖИЗНЬ ПОСВЯЩАЕТСЯ МНЕ

Критерий принятия решений – мое уважение к самой себе. Перестань хотеть отражаться в глазах других. Судья - ты сама. Суди себя справедливо. Новая жизнь — это жизнь, в которой ты не боишься своих желаний и не забываешь о своих мечтах, пряча их далеко-далеко.

Мало знать, надо еще применить. Мало хотеть, надо еще делать.

Иоганн Вольфганг фон Гёте

В интернете, много инструкций, о том, как найти свой талант, от советов психологов до каких-то чудных гуру. Там и 178 понятий, и как надо вернуться в детство, и разделить талант на гениальность, способность, предрасположенность и тд. Пожалуйста, не трать свое драгоценное время на эту ерунду.

Отвыкай искать инструкции.

Обращайся к себе, к себе сегодняшней, анализируй прошлое, и найдешь все ответы. Дальше пробуй, просто пробуй, и не бойся ошибаться. Твоя жизнь принадлежит тебе. Не будь к себе строга. Дай себе право на ошибку. Твои ошибки – твой опыт. Твой опыт – твоя мудрость.

„Зерно невидимо в земле, а только из него вырастает огромное дерево. Так же незаметна мысль, а только из мысли вырастают величайшие события жизни человеческой.“

Лев Николаевич Толстой

И так, из этой главы, тебе важно понять:

- Ты никому не нужна, но очень нужна сама себе.
- Оставить всех в покое.
- Сделать себя центром своей жизни, не чужой.
- Найти свой интерес, свой источник счастья.
- Убрать фокус и внимание с материально, важно только, что я хочу Делать, а не Иметь.
- В принятии решений, руководствоваться – уважением к самой себе.
- Не искать инструкции.
- Дать себе право на ошибки.

Нелегко указать на кого-либо, кто стал бы несчастным от того, что был невнимателен к происходящему в чужой душе. Но неизбежно будет несчастен тот, кто не следит за движениями своей собственной души.

Марк Аврелий

Глава VIII. Действовать к себе с любовью

Любовь к себе не проявляется словами. Себя нельзя полюбить словами. Сказать себе, я себя люблю. От этого твоей любви к себе не прибавится. Только понять процессы рождения мыслей, анализ своих чувств и умением их перенаправлять. Действовать к себе с любовью означает бережно относиться к себе, с любовью и добром - к себе.

Я много раз слышала – пробовала я себя любить, ничего не получилось. А оказывается, то пробовала, только говорить себе – я люблю себя. И продолжать грешить против себя. Так это не работает.

Любовь к себе, как действие начинается с понимания, что: Забота о себе - это твоя личная забота. Любовь к себе – это твой самый главный труд. Важно, наполнять свою жизнь такими простыми и сложными действиями как: забота, самоподдержка, организация жизненного пространства, самообеспечение, выбор и ответственность за свои поступки. Внутри тебя появится свет радости, который будет греть тебя изнутри. Ты больше ничего ни от кого не ждешь, ни принца, ни помощи.

Ты говоришь себе - у меня есть Я

К любви к себе невозможно у кого-то научиться, повторением действий - это акт свободной воли Человека, и прийти к нему можно только самостоятельно.

Самый важный принцип: Не предавать себя.

Люди, а именно большинство, не задумываются вопросом любви, истинной любви, движущей силы всего и им только «кажется», что они любят себя. На самом деле они предают себя тысячи раз на дню. Живут чужими жизнями, идеями, копируют чужие идеи в свою жизнь, непонятно зачем, живут с тем, кто не является им близким человеком, по сути, терпят или уговаривают себя терпеть, ради выгоды совершают подлости. Предают свою волю, ненавидят своё тело, соглашаются на мерзости, ради иллюзорной выгоды. Они переживают из-за удовольствий и боли, живут под страхом смерти и в целом заняты только одним вопросом, где раздобыть денег, и богатыми они будут или бедными. Что приобрести и купить, чтобы стать счастливыми ?

Не расточай остатка жизни на мысли о других, если только дело не идет о чем-либо общепольном. Ведь раздумывая о том, кто что делает и ради чего он это делает, кто что говорит, замышляет и предпринимает, ты упускаешь другое дело: все подобное отвлекает от забот о собственном руководящем начале. Надлежит удалять из своих представлений все бесцельное и праздное, а в особенности все, внушаемое любопытством и злобой.

Марк Аврелий

Убедитесь, что говоря да другим, вы не говорите нет себе. Я много раз повторяю, Да и Нет стоят одинаково. И отказать человеку в просьбе можно, если ты просто НЕ ХОЧЕШЬ. Все. Но тут есть обратная сторона медали, говоря другим НЕТ, ты должен научиться принимать НЕТ для себя. Не лезть с душным, а почему ?? А почему мне Нееет ? Просто Нет, так Нет, пошевелила плечами и пошла дальше. Нет - замечательный ответ, экономит время и тебе и другим.

И третье, важное, сама не оправдывайся, почему ты сказала НЕТ. Твоего нежелания достаточно. А то устроят ромашку. А почему ? А почему не хочешь ? Если не хочешь встречать из аэропорта друга, дать денег в долг, или тратить своё время на чью-то просьбу, ехать на встречу – важно и необходимо сказать Нет. И проблем Нет.

Вспомнилась цитата:

— ...предлагаю вам взять несколько журналов — в пользу детей Германии! По полтиннику штука!

— Нет, не возьму.

— Но почему вы отказываетесь?

— Не хочу.

— Вы не сочувствуете детям Германии?

— Сочувствую.

— А, полтинника жалко?!

— Нет.

— Так почему же?

— Не хочу.

Михаил Булгаков «Собачье сердце»

Меньше интересуйся чужой жизнью. Оставь всех в покое – и у тебя, появится время для себя, меньше используй социальные сети. Это расстановка приоритетов. Подумай, листая ленту, и рассматривая наряды голливудских див, зачем ты это делаешь ? Они там. Ты здесь. Не лучше ли сделать что-нибудь для себя? Интересно получается, ты смотришь интерьеры красивых домов, и пребываешь где-то там. А ты вокруг оглянись, а где ты ? Не лучше ли убрать свое пространство? Выкинуть ненужное. И не надо отговорок, что тебе нужны деньги, чтоб сделать свое пространство лучше. Нужно просто твое желание – жить своей жизнью. А она прекрасна, когда фокус твой туда, где ты. А не в желании, желать то, чего нет.

Желать, как у других. Это самое важное знание. Ты можешь изменить только свое пространство. Это его ты меняешь к лучшему. Дай творческому огню вспыхнуть внутри тебя, преобрази свой мир.

Учиться слышать себя, прислушиваться к своему Божественному Я. Оставаться с самой собой, медитировать. Медитация – это очищение своего сознания, для того, чтоб лучше слышать себя. Каждый раз, спрашивай этот голос – не предаешь ли ты каким решением саму себя? Идешь ли ты в согласии с собой? Не давай шуму и суете заглушить свою интуицию. Не даром, интуиции посвящена целая глава.

Прекратить предавать себя, и наконец начать делать то, что давно хотелось, но казалось, что нет времени. Полюбить обучение, полюбить саморазвитие. Не учиться, как тебе говорили в школе. А выбрать, то, чему действительно хочется научиться. Какие возможности хочется в себе открыть. Радоваться возможности обучения.

Понять, что у тебя два ценных ресурса, энергия и время. Прекратить участвовать в гонках. Пытаться успеть выполнить много задач. Снизить уровень задач для себя, до возможно комфортного. Так, что тебя не напрягает. Если ты пыталась сделать 12 задач в день, расстраивалась, что не успеваешь. Снизь темп, до шести. Но с удовольствием. Кому-то и шесть много, оставьте три тогда. Но делай их с удовольствием. Тогда появится время для себя. Потому что там, куда ты бежишь со своей многозадачностью – ничего нет. Там нет приза. Приз – болезни, нервный срыв, саморазрушение.

Верить

Продолжай верить. Это как найти точку опоры, это собственный разговор с собою в позитивном настроении. Вопрос веры непростой, но это именно тот луч, который освещает тебе дорогу. Верь. Что все что ты делаешь, в согласии с собой, принесет радость, счастье тебе и людям вокруг.

Избавься от негативных мыслей и разговоров с собой, в негативном ключе. Когда ты поддаёшься страху, как будто появляется ощущение, что ты можешь предсказать будущее. Я это называю - проигрывание плохого сценария. Напоминаю - сценарист и режиссёр тут ты. Когда мне начинают рассказывать небылицы из возможных страшных вариантов развития событий, я прерываю одной фразой:

- Плохой сценарий. Перепиши, на хороший.

Если ты съела что-то не то, ты знаешь, какие последствия - это отравление. Если ты подумала - что-то не то, то происходит то же самое. Ты отравила сама себя. Что делает организм при отравлении ? Да он тут же избавляется от причины отравления любыми способами...

Мы же, крутим эти мысли, отравляющие себя - и живем в полной интоксикации. Как избавиться от негативных мыслей ? - правильно! - послать их всех подальше и выдохнуть! Нет негативных мыслей (страха, гнева, обиды, зависти) - нет внутреннего беспокойства. Все мамы кричат: «не тяни в рот каку ! Отравишься !» Ещё бы кричали: «не думай каку, тоже отравишься !» Жизнь бы стала однозначно лучше! Двигайся!

Выбирай свой способ движения. Если ты не любишь бегать – не бегай. Убери это картинку, навязанную тебе рекламой кроссовок, где здоровый и счастливый бегающий человек, пьет воду из бутылочки. И таким образом олицетворяет счастливый образ жизни. Я например, люблю ходить, мне нравится гулять по паркам, центру городу – и я делаю это. Я не выбираю бег. Если наоборот, ты получаешь колоссальное удовольствие от бега – то бегай. Кому-то велосипед, кому-то баскетбол. Кому-то гимнастика, йога, цигун, танцы. Знаешь, как понять, что это твое - ты будешь хотеть это делать с радостью. И совершенствоваться. И нет никакого общего рецепта. Можно 2 раза в неделю в бассейн ходить и не пытаться строить из себя спортивного человека. Но плавать и радоваться. И в таком варианте, и дисциплина не нужна. Ты сама бежишь, потому что это твое удовольствие.

Научись видеть и радоваться мелочам, это даст тебе энергию. Многие, как ты уже поняла, всю свою жизнь проводят в ожидании счастья. Оно у них обязательно великое, большое и прекрасное. Вот-вот, сейчас придет, сейчас постучит в дверь. Но счастья все нет. И они уходят из жизни, не дождавшись счастья, но самое парадоксальное, они не в состоянии объяснить, чего же они на самом деле ждали. Я хочу еще раз донести до тебя, как молитву, что счастье нельзя поиметь. Счастье можно только понять.

Фокусируясь на потреблении счастья, ты не замечаешь саму жизнь. Из каких маленьких прекрасных деталей она состоит, и тебе это доступно каждый день. Ты ничего, к сожалению, не видишь. Перестань ждать какого-то особенного счастья, и начни замечать его вокруг тебя.

Это может быть все что угодно: любимое мягкое полотенце, ароматная свеча, круассан в кафе, цветы в клумбе, голуби на площади, дождь барабанит по крыше, приятная музыка, шерстяные носки, связанные бабушкой, ковер, который ты помнишь с детства, цветок на подоконнике на работе. Учись радоваться всему. Я помню, очень хорошую и поучительную историю. Одна женщина ослепла и не видела двадцать лет. Потом, появились новые возможности у медицины, ей сделали операцию и она стала видеть. Знаете, что она говорит: «Какое счастье мыть посуду, видеть тарелки и пузырьки от моющего средства, какая красивая губка и божественно красива струя вода из крана». Понимаешь о чем, я.

Я, например, 2 года выходила в Москве на станции Маяковская, и никогда не поднимала голову вверх. А там мозаики разные, такие красивые. Интересные сюжеты. Я с открытым ртом их рассматривала. Как же я раньше их не видела? Они же вот, голову только подними. И так во всем. Чудеса повсюду, мы просто перестали их замечать. Кто-то дверь придержал, птички поют свою песню, цветы распускаются, или наоборот желтый лист осенний упал красиво в лужу и отражается в ней, да столько всего. Кошка спит на солнышке свернувшись клубком. Бабочка села рядом с тобой на скамейку, вспорхнула и улетела. Ветки рябины, так красивы под снегом. В каждом дне, при любой погоде, дома, в парке, в транспорте, на работе, в кафе – везде, есть приятные мелочи, заставляющие тебя улыбнуться. Замечай их, пожалуйста.

Маркетинг, в наши дни, обесценивает твоё счастье. Он заставляет тебя чувствовать убогой, нищей без тех или иных вещей. Ты участвуешь в гонке, за навязанными тебе ценностями. И секрет в том, что ты никогда не сможешь преуспеть в этом марафоне. Всегда тебе будет мало и недостаточно. Потому что счастье от приобретения это мгновение, а дальше нужно новое приобретение. А ценить, то, что есть – ты разучилась. Представляешь,

у тебя есть теплая кровать, крыша над головой, возможность принять ванну, душ и сделать себе чай. Это уже колоссально много.

Пойми меня правильно, я не говорю, что не надо изменять жизнь к лучшему, и довольствоваться лишь тем, что есть. Это отправная точка. Можно и необходимо стремиться к лучшему и большему, изменяя мир и жизненное пространство вокруг себя, вырабатывая стиль и цenia свое творчество. Но начать свой путь – это научиться замечать все то, что уже есть в твоей жизни и быть бесконечно благодарной за это.

Замечай маленькие детали

Практически все девушки сейчас в своих мыслях, сконцентрированы на том, чего у них нет, но они очень хотят. Хотят то, чего нет в данный момент – парень, новый телефон, платье, билет на концерт, прокатиться на красивой дорогой машине и т.д. Да и постарше, также. Просто новые игрушки потребления. Если уже есть жених или муж – надо новую квартиру, дачу, машину, ребенка и т.д. Они не знают зачем, аргументы у них слабые. Но также выглядит счастье, думают они. Я называю эту мозговую ошибку – багом «Желать, то чего нет», болезнью маркетинга, которая поражает мозг. Лечится придётся самой. Посмотри, все вокруг тебя, чаще сконцентрированы на том, чего нет и чего очень хочется получить, а не на том, что уже есть, и как много у них есть. Поэтому, все разговоры об этом. И поэтому не будет ничего, насытится невозможно.

«Сказываю Вам, что всякому имеющему дано будет, а у не имеющего отнимется и то, что имеет...».

19.26. Евангелие от Луки.

Те, кто довольны тем, что у них есть, замечающие каждую деталь и мелочь, в своей жизни, способные радоваться, всегда получают больше. А те, кто постоянно жалуется на жизнь, вечно всем недовольны, и сконцентрированы на том, чего у них нет, чего им вечно не хватает, потеряют и это.

Приятные, прекрасные, красивые мелочи окружают нас каждый день. Они повсюду. Радуга после дождя, первые нежные листики на деревьях, пчелка, летающая с цветка на цветок, первый снег, дворник в яркой куртке и смешной шапке, красивая чашка в кафе, улыбка прохожего, да даже новый турникет в метро. Это все приятные мелочи. Вспомните детство, радовало столько всего, ловить ртом снежинки, кататься с горки, качаться на качелях, а краски, подаренные на день рождения – это столько радости и восторга, от

возможности рисовать! А бабушкина фигурка из фарфора на столе? Которую хотелось трогать и трогать. И самое интересное, ничего на самом деле не изменилось. Просто кто-то сказал, что теперь счастье другое. Счастье – выглядит как реклама, в магазине, и оно должно быть взрослое, а детское не годится. И ты поверила. А счастье – это сейчас. Быть здесь и сейчас, замечать приятные мелочи и радоваться, тому что есть. То, что ты так хорошо умела в детстве и почему-то после промыва мозгов со всех сторон, забыла.

Мне обычно говорят: «Ты такая умная, поработай, как я, по 16 часов на тяжелой работе, замечай счастье. Вся твоя мудрость пропадет.» « Дай мне денег, потом учи.» « У меня долг за коммуналку и холодильник полупустой, чему мне радоваться ?» Я называю это скудоумием. Это мышление ждет манны с небес. Они всегда ждут, всегда недовольны, у них куча возражений и они ничего не понимают, ни в законах мироздания, ни в жизни. Они сами выбирают свой путь. Для них жизнь тяжела, и мир несправедлив. Чаще всего такая информация о мире, заложена родителями и предыдущими поколениями. [по наблюдениям, это люди необразованные, самых низких сословий, рассказывающие и еще представьте, гордящиеся тем, какая тяжелая и ужасная жизнь была у их дедушек, бабушек, родителей, основа их жизни – как себя прокормить, ну и детей, и внуков, в основе удовольствий жизни - только еда] Они не могут видеть по-другому. И они глубоко несчастливые люди. А для меня счастье – лишь отсутствие несчастья. Все. Ничего у них не изменится, пока не изменятся их мысли и убеждения, не появится фокус на мелочах, и счастье в каждом дне.

Когда тебе тяжело, и особенно, когда тебе тяжело, начни замечать в своей жизни что-то хорошее вокруг. Ты скоро убедишься, что все каким-то необыкновенным способом налаживается само собой. И постепенно становится все лучше и лучше. Твое отношение к миру начнет отражаться в тебе. Законы Вселенной работают всегда. Развивай в себе способность видеть и любить этот мир. Именно способность видеть детали, радоваться им, и быть благодарной за все. Возможность замечать всю необыкновенность мира, ведет тебя к счастью и любви. Это твой маленький шаг к счастливой жизни.

Благодарить

На самом деле, изучая данную тему, я поняла сама, как мало я благодарю, и как мало я знаю о благодарности. Ну кроме того, что этимология слова «Благодарить» уходит к составному: «Дарить Благо». Все в мире является энергией. Чувства – та же энергия, которая способна наполнять, или разрушать. Чувство благодарности – гармонизирующее чувство,

приводящее обмен энергии в сбалансированное состояние. Вспомни, когда ты благодаришь, искренне, от души – у тебя самой поднимается настроение.

Но в чувстве благодарности есть один интересный момент, это ответная реакция, на благо, подаренное тебе. То есть, это чувство является ответным на получение добра, блага и энергии. Если ты не умеешь или не хочешь благодарить за добро, ты оставляешь энергию себе, она не обменивается, цепочка замыкается и нарушается баланс энергии во Вселенной. Благодаря человеку, ты восстанавливаешь баланс и гармонию, как в своей жизни, так и в его. Благодарность от сердца имеет одну из высоких частот вибраций (на уровне мысли, слова, дела) восстанавливает равновесие. Человек, который говорит «Я испытываю чувство благодарности», не только дарит свою высокую энергию, но и сам испытывает душевный подъем, у него улучшается самочувствие, снижается уровень стресса. Волшебство происходит от благодарности: жизнь становится теплой, целостной, счастливой и настоящей.

Дисбаланс и застой энергии, выражается как во внутренних состояниях, (проблемах, депрессиях) так и внешних. Наступает застой в жизни, ничего не происходит. Поэтому, очень важно несказанные слова благодарности сказать людям, высшим силам, Вселенной. Будет проявлено Благо. Баланс восстановится.

Мысли материальны. Наши мысли творят нашу реальность. Если человек, принимает решение в страхе, чувстве вины, долги, боится последствий, то именно так и происходит. Наоборот же, создавая поле высоких вибраций, положительных мыслей и благодарностей – человек создает счастливую реальность. Начни благодарить, родителей, солнце, Вселенную... За жизнь. Ты увидишь, как испытываешь прекрасный подъем энергии. Благодарю мыслями, словами, за все что есть. Благодарю. Благодарю. Все любят записывать желания, а ты записывай благодарности. Можно вести дневник благодарностей за возможности, за события, за добро. Это поможет тебе держать фокус твоего внимания на позитивных моментах. И потихоньку придет понимание, что мир справедлив. Установка, что мир враждебен уйдет. Что мы отдаем миру и людям, то мы получаем обратно.

Сама сделала благо и добро, никогда не жди благодарности. Не ожидай, не живи в ожидании. Ты свою часть добра выполнила. А там, как решит тот человек. И это уже его жизнь. Не осуждай и не болтай на эту тему. Кроме дневника, можно вести и банку благодарностей, кому-то по душе дневник, а кому-то маленькие бумажки для записей. В банке будет видно, сколько их – и как много ты благодаришь.

Помни, что иногда ты не знаешь, что у тебя есть и за что благодарить, пока то, что имеешь, не исчезнет. Также, как если ты не знаешь, что чувствуешь к человеку, представь что его больше нет, вообще нет, нет нигде. И отследить свои чувства. Что ты чувствуешь ? Облегчение, или готова сделать все, чтоб его вернуть. Также и с событиями, представь, что что-то не произошло, тогда что ? Это практика мысленного «вычитания» позитивных событий — представление своей жизни, без этих событий, помогает понять как тебе повезло, очень повезло. А ведь в тысячи других вариантов, этого могло и не случиться. Не нужно ждать плохих событий и жизненных потрясений, что понять значимость многих людей, и событий в твоей жизни. Благодарить можно начать в этот самый момент. Ведь отдавая благодарность, ее меньше у тебя не становится.

И еще посмотри, проанализируй, ведь некоторые события, которые казались тебе очень плохими, по прошествии времени были осознаны как очень положительные, в этом есть божественный замысел. Просто тебе не видно это было тогда, твоими глазами. Поэтому, и невзгодам и неудачам будь благодарна, не меньше, чем удачам! Мысленная благодарность Высшим силам, Вселенной, родителям, близким людям – по сути есть молитва, почаще прислушивайся к своим чувствам, которые испытываешь. Если чувствуешь тревогу и беспокойство, сначала приведи себя в уравновешенное состояние. Если мысли и слова благодарности ты произносишь искренне, ты ощутишь, как во время молитвы благодарности в тебе разливается окрыляющее чувство безграничной любви. Сила слов благодарности не имеет границ и творит чудеса. Счастливая ты — это не та, у которой постоянно всё хорошо, а та, кто среди всей общности событий умеет найти позитивные моменты и сфокусироваться на них, а также находить хорошее в любом «плохом». Прийти к состоянию счастья помогает сила благодарности и любви — высшая точка роста для каждого человеческого существа.

Глава IX. Жертва и терпение.

Я изучаю тему жертвы и терпения очень давно, потому что сама прошла через это состояние. А всё из-за чего? А из-за того, что у меня была путаница в голове, и подмена понятий. Терпение как вынесение страдания, подавалась мне как добродетель. И если это применяется в отношении с мужчинами – самое страшное, что может с тобой случиться. Тебя все не устраивает, душа кричит, но тут появляется этакая добрая взрослая женщина, и говорит, детка, проси у Бога терпения, смирения, ты просто нетерпелива. Женщина должна уважать свою мужчину, и терпеть. И дальше, ты терпишь, и жертвуешь. Жертвуешь временем, своими интересами, приукрашиваешь то, что и приукрасить то нельзя. Перед всеми неудобно как-то. И получается ты действуешь на угоду всем, кроме себя самой.

Мужчину, которому откровенно можно плюнуть в лицо, за его поступки, терпишь, а другим, чтоб не видели этой твоей жертвы, приукрашиваешь его поступки в глазах других. И все это придумываешь для их красивой картинки, в отношении тебя и твоих отношений. И эту жертву, ты объясняешь себе - как проявление любви. А жертва - это не любовь. Это две разные категории.

Сейчас, расскажу случай. Были мы в Вене, три пары, все достаточно обеспеченные люди. Живем в отеле 5, смотрим город, ходим в музеи, Венскую оперу. Только ситуация такая, что в других парах (и их отношения, кстати сохранились до сих пор), женщины, живущие с любовью к себе, и со здоровой самооценностью. А я нет. И еще – мой избранник, как бы это сказать, еще не состоявшийся в части реализации себя мужчина. Но я очень надеюсь (здесь отследить мое намерение), что он хорошо познакомится с этими мужчинами, и они его подтянут под свой уровень. Опустим, что подтягивать, там нечего, там уровень осознанности на тот момент на нуле. Потому что был бы уровень более, он бы сам хотел этого подъема, и действовал бы в своих интересах. Но больше всего его продвижения вперед - хотела я. Первая ошибка – я оплатила поездку. Нет, он тоже какие-то деньги взял, платит за такси и обеды, причем на самом деле, у него их раз в 10 больше, чем у меня. Но у него другие планы, на эти средства, что конечно может быть. Я отдала практически последнее, (чувствуешь, у меня еще и обида, ну потому что последнее отдают не просто так, а в надежде на что-то конечно. И я отдаю, в надежде, что он когда-нибудь, а лучше побыстрее конечно, начнет тратить на меня.) И у меня же есть план - это же я хочу его подтянуть. А он красиво платит только тогда, когда это видят две другие пары. И у них складывается мнение о нем, что он мужчина их круга. Мужчина устраивает скандалы в номере, так как его даже не устраивают эти суммы, которые он оплачивает. Я в слезах, в большей части, потому, что знаю, деньги у него есть. И тут, ситуация – гуляя, девушки*

предлагают зайти в ювелирный магазинчик, там не золото и бриллианты, но хороший итальянский дизайнерский бренд. Все выбирают украшения, кружит атмосфера праздника, поцелуйчики, хихиканье. Девчонки выбирают, не скупясь. Я, выбираю самые дешевые сережки. Ну я не знаю, чтоб ты поняла, наверно за 30 евро, у них суммы в 15-20 раз побольше, я объясняю свой минимум, тем, что люблю только золотые украшения. И тихонько спрашиваю, могу ли я рассчитывать, что мне их подарят. Мне говорят, знаешь, вообще таких планов нет, купи сама, а то как-то неудобно. А я тебе половину в России отдам. Я тихонько передаю ему карту. Он покупает. Вечером, ужин в шикарном ресторане, все одели купленное в магазинчике, пьем шампанское. Я, естественно, в сережках. И тут ребята поднимают тост, за моего мужчину, какой он галантный, внимательный, щедрый. У меня комок в горле. Я сижу в сережках, которые оплатила сама, забегаю вперед, половину так и не отдал, оплатила поездку и еще отдала ему все свои наличные, чтоб он не чувствовал себя неудобно.

И тут самое главное – ты думаешь, это история про плохого и ужасного мужчину ? Нет, это история про ужасную, невежественную и безумно тупую меня.

Отношения с мужчинами, это зеркало отношения к самой себе. Это я не любила себя, это я жертвовала всем постоянно, ради иллюзорной выгоды. Это я принимала решения, чтобы красиво отражаться в глазах других. Это я считала, что главное в «любить», это терпеть и жертвовать и ставила мужчину в неудобное положение. Его отношение ко мне – мое отношение к себе. Это я внушила себе, нужно подтянуть мужчину. И начала его спасать. Как он себя при этом чувствует и что он на самом деле хочет, меня не волновало. Оставить его в покое, и вообще оставить его я не могла. А причина еще глубже, я не представляла себя в постели с другим мужчиной, мне казалось это мерзостью, как же, я же не шлюха какая-нибудь, один - единственный и на всю жизнь. Женщины взрослые сказали - терпеть. Ты же выбрала. Право на ошибку нет. Что досталось, то и волоки. Жить на его уровне я не могла, вот и придумывала фантастику, как соответствовать своей мечте. И еще я могу сказать, что я его не любила, так как себя я не любила. Я не понимала как, это выбирать себя, и как жить с любовью в сердце. Тут тоже, понятие «выбирать себя» – мне было подменено на Эгоизм. Во всех случаях ,когда я только пыталась выбрать себя, меня тыкали носом: «Ты же не эгоистка. Ты сначала о других подумай». Так и думала я о других. И конечно, я хотела делать хорошо другим, чтоб не быть эгоисткой. Сейчас и страшно, и смешно. Страшно, потому что отдано столько времени и энергии на иллюзии. Смешно, потому что понимаю свои ошибки, и даже люблю, ту маленькую глупенькую себя. И я бы не стала той, кто я сейчас, не получив этот опыт.

Ну что, кто узнал себя?

Могу разобрать ситуацию глубже, вдруг тебе поможет, в похожих ситуациях не наступить себе на горло.

- Основа любых отношений – никто из долга, тебе ничего не должен, только по собственному решению, из любви, добра и щедрости сердца. Если ты считаешь, что тебе кто-то что-то должен, то и ты автоматически должница. Это твое видение мира – жить через долги друг к другу.
- Все решения, принятые из-за чувства вины, обиды, ожидания выгоды - не принесут добрых плодов, как бы ты не старалась.
- Не старайся отражаться красиво в глазах других людей. Не приукрашивай, лучше больше улыбайся и говори, как есть.
- Не пытайся соответствовать. Всю жизнь проведешь, чтоб выполнять ожидания других.
- Ты имеешь право на ошибку.
- Роли спасительницы и жертвы не твои.
- Если ты зашла в мясной магазин, то рыбы там не будет. Можешь спросить. Поэтому глупо, предъявлять человеку претензии, что он не может дать то, что ты очень хочешь получить.
- Но самое главное, разберитесь в голове, что есть Эгоизм, а есть здоровая любовь к себе. Эгоист не тот, кто живет, как хочет он, а тот, кто настаивает, чтоб другие жили, как он хочет. Выбирать себя, и убедиться, в том, что ты не говоришь Нет себе, говоря другим Да. Это нормально.
- Не оправдывать себя, а взглянуть на себя со стороны, признаться себе в своих искренних намерениях. Первая стадия выздоровления из жертвы - понимание, что ты там где ты есть сейчас, ты оказалась только благодаря себе.
- Не путай терпение и терпеливость. Разница огромна, об этом, я пишу в первой своей книге.

Приведу, отрывок из книги *«Бог – гениальный создатель»*, где объясняю, как мне подменили понятия терпимости, стойкости и ожидания, на терпение – выносить страдания. А может и я сама ввиду своего невежества, так поняла.

Прелюбодействовал – Перестал действовать с любовью к себе!

Отсюда вытекает все. Все корни несчастий взрослого человека. Он начинает грешить против себя самого, ибо действует К СЕБЕ не с любовью. Как это? Очень просто! Не любить себя – это терпеть негативное к себе отношение. Это жить, потому что ДОЛЖЕН что-то кому-то. Это идти учиться не из интереса, а из надо. Как следствие – неинтересная профессия и работа, которую человек ненавидит. Не любить себя, это делать из-за денег, терпеть унижение, терпеть неприятные разговоры, боль, не любить свое тело, не чувствовать уверенности в себе (веры в себя в себе). Человек, который действует с ЛЮБОВЬЮ к себе – не терпит к себе всех этих отношений.

*Происхождение слово терпеть *torreo* (лат.) – буквально «цепенеть, застывать» от страха, страдать, быть неподвижным. Понимаете? «Выносить страдание», Индоевропейское — *(s)ter-* (делаться бесчувственным). Древненемецкое — *sterban* (умереть) . А Вам выдают за терпение* совсем другое! Добродетель («терпи*, атаманом будешь») и еще желают его в пожеланиях: Терпения* тебе ! (нормальное такое рабское пожелание) !!! Типа потерпи и все наладится. Но нет, друзья. Терпеть* – это не развиваться, это остановиться, это грешить против самого себя, не любя себя. Но вам преподносят за терпение** другие вещи: стойкость характера, не уныние, умение переживать неприятные ситуации. Так это другие слова!!!! Есть слово СТОЙКОСТЬ, ВЫДЕРЖКА, ТВЕРДОЕ ОЖИДАНИЕ.*

*И именно такое Терпение** как ТЕРПЕЛИВОСТЬ – славится как ДОБРОДЕТЕЛЬ - это смирение перед Богом, это спокойствие души, терпеливость, выдержка, стойкость, постоянство, перенесение (трудностей), выносливость; Есть еще слово Терпимость. Терпимость – это принятие. Принятие и согласие с другим, противоположным тебе.*

Проявлять терпение и терпеть разные вещи – про – явить – показать яви. Явь – действительно существующий. Явь – все то, что мы воспринимаем органами чувств.

Никогда не будь терпилой, что бы тебе не говорили мамы, бабушки и прочие тети, о нелегкой женской судьбе. Это путь в никуда. Путь к потере себя. Потеря своей собственной жизни, ради представлений о жизни других людей. Можешь показать им средний палец.

И помни, любовь - не жертва. Сколько бы ты не отдавала себя, против своей воли. Сколько бы ты не жертвовала, жертва не может превратиться в любовь. Жертвовать – это кидать в котел – свои ресурсы, время и энергию, ехать к тете Даше и дяде Пети на дачу, когда не хочется, идти в бар смотреть футбол со своим другом, не потому, что нравится футбол, а из уважения, рожать ребенка, потому что, родители хотят внуков – это все ЖЕРТВА. В этой жертве твоих интересов нет. И нет любви. Любви к себе. Вот почему, я эту тему, считаю очень важной.

Но важно понять, в принципе две вещи.

- Слушать свою душу, интуицию, свои интересы и не пренебрегать ими, ради других. Не терпеть.
- Понять, что жертва – не проявление любви. Сначала действие с любовью к себе – потом к ближним своим. Из желания, из добра, из любви, а не из жертвы.

Как много я встречала людей, которые не могут вылезти из трагического душевного состояния. Находясь на дне, и называя любовью – жертвенность по отношению к другим. Эти «дивные олени» пытаются выбраться со дна, им очень плохо. Но ничего у них не получается. Они это объясняют тем, что они недостаточно хороши, недостаточно умны, не так образованны, не знают как, не везет, не получается. Всё дело в том, что кроме их дна, для них ничего не существует. Они не могут по другому думать. Они не могут не жертвовать. И им просто некуда вылезать. Пространство за пределами их ада - это любовь к себе. Но любовь к себе не может возникнуть на нелюбви. Никак. Невозможно. Невозможно почувствовать и познать добро, если его не совершать! И никак нельзя превратить жертву в любовь, сколько бы вы не жертвовали.

«Бог – гениальный создатель»

Глава X. Уверенность в себе

Эта глава, далась мне особенно тяжело, не потому, что я не разбираюсь в этой теме. У меня очень много наблюдений, очень много пережито и исследовано. А потому, что искренне, не знаю, как выстроить логическую цепочку в объяснении Уверенности в себе. С чего начать и чем закончить. Вот уже несколько дней, я формулировала для себя эту задачу. Обычно, я начинала свое исследование с этимологии слова, его объяснения и там находила много ответов. Сегодня, пришло озарение, наконец-то идея, идти от обратного. Если есть уверенность, значит есть и неуверенность. Попробую пойти с понимания неуверенности и прийти к объяснению уверенности в себе.

Какие они признаки неуверенности?

Разберем, самые распространенные, их пять.

1. Зависимость от мнения окружающих
2. Жажда в признании и одобрении
3. Постоянные компромиссы и желание «подстроиться», «угодить»
4. Несамостоятельность, которая присутствует в принятии решения. Нужен кто-то еще, чей-то совет. Нет ответа за себя. Боязнь идти в новый опыт.
5. Постоянное «извинение»

Зависимость от мнения окружающих – ловушка, в которую мы попадаем в детстве. В сознание входит баг (логическая ошибка), что есть какой-то контроллер, зритель, который нас оценивает. Сначала, это соседская тетя Маша, мама какого-нибудь Лешеньки, которому не хочется отдавать играть свою игрушку, но мама твердит, отдай, а то, что подумает тетя Маша, что ты жадина. Все, у тебя проблемы с этого момента. Но есть обратная сторона медали. То, есть когда ты поняла, что тебя оценивают, уже взрослая, ты понимаешь, что оценивать и осуждать можешь ты. Поэтому и получается, что люди, зависящие от мнения окружающих, считают свое мнение в отношении других, тоже очень очень важным. Выздоровление наступает, при работе над собой, когда ты признаешь, сама для себя, что твое собственное мнение по какому-либо поводу можно засунуть куда подальше, и оно не имеет никакого значения. Тогда и мнения окружающих по поводу тебя, не имеют для тебя веса. Каждый вправе иметь свое мнение. Но

куда важнее, твое собственное мнение о себе.

Еще есть жажда признания и одобрения, это зарождается тоже, в школьные годы.

- Меня, меня спросите!

Я хочу выделиться, я выучила, я хочу свою пять. То есть чувствуете, что произошло. Я же учила, не потому, что мне нравится эта тема, а потому, что я хочу быть успешно оцененной.

Все, теперь твоего желания что-то творить, делать, обучаться нет. Есть желание быть по достоинству оцененной. И это шагает с тобой по твоей жизни. Так ты и на работу нелюбимую потом ходишь, там оценивают твой труд с помощью денег. Сознание творца полностью отключено. Есть покупатель, ты товар, ты должна соответствовать. Неуверенная в себе личность, также не может сказать открыто, мне это ни выгодно, ни интересно, неудобно. Поэтому, придумывается компромиссность. И часто, ты не отстаиваешь свои интересы, а наступаешь себе на горло. Причина все та же, лишь бы получилось, лишь бы все были довольны. Лишь бы угодить и все уладить. Неуверенные всегда ищут совета. Они не могут принять ответственность за свое решение. Они не слышат себя. Они ищут ответы в головах других, чтобы ими прикрыться. Я сделала, потому что мне так сказали.

А «постоянные извинения», это постоянное признание себя виноватой. Тут про уверенность в себе, можно забыть. Я советую, сознательно, убирать фразы с «извини» и заменять их благодарностями.

«Извини, что опоздала» меняем на «Спасибо, что подождал»
«Извини, я объясняю не очень понятно» меняем на "Благодарю, что пытаешься понять меня"
Конечно, есть ситуации, когда необходимо именно извиниться. Но в повседневной жизни, уверенный в себе человек, не живет с виной за все.

Разобрав признки неуверенности, и их природу, мы приходим к основной причине неуверенности. И это не вера в себя, а – СТРАХ. Банально, но неуверенный человек боится. Боится всего, боится не соответствовать чьим-то идеалам, боится принять решение, боится ответить, боится обозначить свои личные границы. А вот в человеке уверенном в себе – нет страха.

Можно ли научиться не бояться? Просто взять и научиться нельзя, потому что это не получение навыка, а скорее изменение собственного фундамента и образа мышления. Страх – нельзя пощупать и отобрать, так как это чувство. И поэтому нет такой инструкции – какие действия совершить, чтоб перестать бояться, перестать чувствовать страх.

И тут на нашу сцену – выходит диалог с самой собой. Если страх – твое чувство. Оно не пришло тебе к извне, оно появилось у тебя внутри. То и разбираться с ним, тебе самой. В каком мире нет страха? В том, где не нужно беспокоиться о завтрашнем дне, где безопасно, где мир справедлив. Давай честно, если ты не уверена в себе, то, как минимум у тебя есть следующие установки на уровне подсознания: мир несправедлив, не знаю, во что верить, боюсь неизвестности, боюсь ошибок, боюсь разочарования, боюсь пробовать, боюсь идти вперед, боюсь быть неоцененной, боюсь быть ненужной, боюсь я не достаточно красива, чтоб быть уверенной в себе, и т.д...

В диалоге с самой собой, ты должна поменять эти установки. Что у тебя внутри, то и снаружи. Внешнее **всегда** отражает внутреннее. Тебе не подняться выше, тебе не расширить свое сознание, если твой мир состоит из страхов. И тут надо найти точку опоры. Надо найти СВОЮ ВЕРУ. Не религию, а веру. Не крестик одеть, не красную нитку на руку повязать. А именно осознать, во что ты веришь. (без рекламы – но по этой теме советую прочитать мою первую книгу – «Бог - гениальный создатель»).

Аффирмации для исправления образа мышления:

Мир справедлив. Всегда.

Я доверяю Вселенной, Высшему Разуму.

Я всегда в безопасности.

Я живу днем сегодняшним, завтрашний день позаботится о себе сам.

Понимаешь, есть люди, которые ходят с тряпкой в руках и постоянно вытирают пыль. Так вот, их истинная вера – их магический замысел внутри – отсутствие пыли. Это их главная вера. Они могут что угодно тебе говорить, но их вера в чистоту, какой она должна быть, подчиняет все их мысли, дела, заботы - поддержанию чистоты. Проанализируй, во что ты веришь, в принца на белом коне, в магию бабла, в плоский живот... это и есть твоя вера. Для многих, жизнь означает стремление к зарабатыванию и получению денег. Но истинно, жизнь – это стремление к душевному покою, балансу, спокойствию, доброте к себе. Все остальные твои цели должны подчиняться этому принципу, тогда никто не сможет внести разлад и дисгармонии в твой внутренний мир. Ты сама стоишь на страже у себя. Ты та, которая добра к себе. Потому что, если ты не будешь добра к себе, то и никто, не будет

добр к тебе. Ты не позволяешь негативным мыслям других людей разрушить твою гармонию и самое главное, ты не позволяешь своим негативным мыслям сделать то же самое. Мартин Лютер прекрасно сказал о дурных мыслях: "Мы не можем запретить птицам пролетать над нашей головой, но мы не позволим им садиться на голову и вить на ней свои гнезда. Подобно этому мы не можем запретить дурным мыслям иногда приходить нам в голову, но мы должны не позволять им гнездиться в нашем мозгу." Ты должна говорить и делать только то, что ты сама считаешь истинным и правильным, руководствоваться только своими собственными мыслями и чувствами. Не забывай анализировать и корректировать свои намерения, мысли, желания и действия, если они лишают тебя душевного покоя. Лишь так ты сможешь обрести уверенность в себе и в том, что все происходит лучшим образом.

Ты всегда пытаешься наладить отношения с другими людьми, и этому родители нас учат с пеленок, а договариваться с собой никто не учит, совсем. И повзрослев, ты не знаешь, кто ты, какой ты человек для самой себя и как вообще можно наладить отношения с самой собой?

Идти в этот мир надо всегда от себя. Ты обязательно наработаешь сама свою систему оценок на собственном опыте (испытаний и ошибок). Но вот тебе самый большой секрет, меньше всего система оценок и анализа своих мыслей, намерений и действий должна быть похожа на правильно — неправильно, важно совсем другое: «это работает на меня, то — нет». Твои независимые суждения образуют свободную систему «Я люблю — мне нравится», «Я не люблю — мне не нравится», а не систему «Я должна — я не должна», «Ты должен — ты не должен».

Диалог с самой собой – это единственный верный путь в поиске своей уверенности. Но иногда, а на самом деле, практически у всех девушек, уверенность ассоциируется с красотой. Если я красива, то я уверена в себе. Если я не считаю себя красивой, то я и не могу быть уверенной в себе.

Красота и уверенность, не одно и то же.

Знаю, многих, кто считают себя красивыми, но абсолютно не уверены в себе. А знаете почему? Потому что, уверенность – уверовать в себя, поверить в себя. Другие могут считать их красивыми, но сами они настолько не уверены в себе, они не чувствуют, что красота есть, поэтому божественной гармонии и чувства собственной красоты нет. А те, кто уверены в себе, уже уверовали в себя – всегда красивы, они светятся изнутри. И важно – уверенная в себе девушка, красива для себя, без мнения окружающих. Красота, конечно, понятие не абсолютное, а относительное. Нужен тот, кто оценивает,

наблюдает. Но нравится себе самой есть важный аспект уверенности. Пойми, красива не та, что сделала татуировку брови, и надула гелем губы, с мыслями быть «сексуальной телочкой», а та, которая живет в гармонии с самой собой, добрыми намерениями и тем самым, нравится себе и верит в себя.

Я также знаю многих, которые действительно менялись внешне, расцветали, просто приняв себя, полюбив себя, уверовав в себя. Это и есть истинная красота, и она всегда с тобой, и в двадцать, и в семьдесят четыре. Ты себе нравишься ! Потому что, не думаешь и не делаешь, ничего такого, за что себя, можно не любить.

Уверенность и определенность, не одно и то же.

Еще больше людей считают, что уверенность появляется тогда, когда есть определенность, в завтрашнем дне, в каком-то человеке, в заработной плате и т.д. И они ищут уверенность – определенность, но ее тоже нет. Потому что, определенность – это иллюзия.

Поиск уверенности – это иллюзия. Согласно древней мудрости, решение этой дилеммы лежит в мудрости неуверенности, или в мудрости неопределенности. Это означает, что поиск уверенности и определенности на самом деле является привязанностью к известному.

Но что такое известное? Известное – это прошлое. Известное – это не что иное, как тюрьма прошлой обусловленности. В нем отсутствует развитие – отсутствует совершенно. А когда нет развития, есть застой, энтропия, беспорядок и увядание.

С другой стороны, неопределенность – это плодородная почва чистых творческих возможностей и свободы. Неопределенность означает вступление в неведомое в каждый миг нашего существования.

Неведомое – это поле всех возможностей, вечно свежих, вечно новых, всегда открытых для новых проявлений. Без неопределенности и неведомого, жизнь превращается просто в избитое повторение изношенных воспоминаний. Вы становитесь жертвой прошлого, и вашим сегодняшним мучителем становится ваше «я», одолженное у вчерашнего дня.

Откажитесь от своей привязанности к известному, сделайте шаг в неизвестное - и вы окажетесь в поле всех возможностей. Ваша готовность вступить в неизвестное принесет вам мудрость заключенной в нем неопределенности. Это означает, что каждое мгновение вас

будет ждать приятное волнение, приключения, тайна. Вы узнаете всю прелесть жизни - ее волшебство, вечный праздник опьянения жизнью и торжество вашего собственного духа.

Ежедневно вы будете с волнением ждать, что может произойти в поле всех возможностей. Когда вы испытываете чувство неопределенности, вы на правильном пути, так что не отказывайтесь от него. Вам не нужно иметь полного и твердого представления о том, что вы собираетесь делать на следующей неделе или в следующем году, ведь когда вы имеете очень четкое представление о том, что должно произойти, и когда вы жёстко привязаны к этому представлению, вы перекрываете для себя весь диапазон возможностей.

Одной из характерных особенностей поля всех возможностей является бесконечная взаимосвязь. Для получения намеченного результата поле может организовывать бесконечное количество пространственно-временных событий. Но когда вы привязаны, ваше намерение фиксируется жесткими установками вашего разума и вы теряете гибкость, творческие возможности и спонтанность, присущие полю. Когда есть привязанность, вы лишаете свое желание гибкости и текучести, втискивая его в жесткие рамки, которые мешают всему процессу творчества.

Дипак Чопра «Семь духовных законов успеха»

Еще больше молодых людей, думает, что уверенность – это деньги. **Уверенность – это не деньги.** На первый взгляд кажется, что конечно, человек, имеющий в подкреплении своей уверенности сумму с шести нулями на счету, видит себя более уверенным. И я даже советовала, многим молодым людям, для успеха в переговорах, представлять, что у тебя на счету уже есть десять миллионов. Как ты тогда разговариваешь, страшно ли тебе начать разговор, отстаиваешь ли ты свои интересы ? Спокойна ли ты ? Но, привязанность к деньгам - признак неуверенности! Потому что, ты говоришь себе: "Когда у меня будет десять миллионов, вот только тогда, я буду спокоен, я буду чувствовать себя в безопасности. Я буду финансово независим и смогу делать все, чего я действительно хочу". Но этого никогда не происходит. Никогда. Начать делать то, что хочешь можно и нужно сейчас.

Парадокс в том, что многие хотят делать ничего. Но только когда у них будут деньги. Ты можешь начать делать ничего уже сейчас. Для того чтобы делать ничего, не нужны деньги. Поверь, божественная физика тебя сбалансирует, на еду, созидание и теплый ночлег будет всегда. Но в этом ли действительно счастье ? Не делать ничего? Как сказал, наш почтенный Лев Николаевич Толстой : «Лучше ничего не делать, чем делать ничего».

Счастье творца, безусловно, в творении, в действии от души, от того, что хочу, от чего получаю радость и удовольствие.

Но те, кто ищет уверенности, во внешних объектах (красоте, деньгах, определенности) будут гоняться за ней всю жизнь, но так и не найдут. Эта иллюзия, каждый раз будет ускользать сквозь пальцы. Деньги никогда не дают уверенности, а рождают чувство неуверенности, независимо от того, сколько денег на счету. На самом деле, у кого больше всего денег, испытывают наибольшую неуверенность. В погоне за красотой, ты будешь постоянно оценивать себя с другими. Ты никогда не будешь уверена, что ты красивая. В поисках определенности, человека, обстоятельств, надежности – ты безнадежно рухнешь вниз.

Уверенность – это только твое чувство. Его нельзя получить извне. Признание своих недостатков– еще один шаг к уверенности.

Человек несовершенен. Давай, это признаем. Позволим другим ошибаться, а главное позволим ошибаться себе. Неуверенному человеку очень тяжело признать свои слабости, ведь он зависим от мнения окружающих. Он думает, что надо казаться «идеальным». Откровенно признать свои недостатки может только уверенный в себе человек, он уже достаточно изучил самого себя, чтобы, во-первых, признать, что мнение окружающих не имеет для него значения. Во-вторых, понять что мы все сделаны из одного теста, и признать свои недостатки, свое несовершенство, это дать понять людям, что он такой же, как они. И они тоже имеют право быть самим собой.

И наконец, что нам говорит слово «Уверенность»? А этимология слова просто кричит нам:

Верность себе, Вера в себя

Пойми, что ты у себя есть

Верь в себя, будь верной себе, разговаривай с собой, не предавай себя. Не грешь против себя. Действуй к себе бережно и с добром. Действуй к себе с любовью. И верь, верь! Все всегда идет, как должно идти.

Закончить эту главу, хочется подведением итогов, такой маленький check-list:

1. В человеке уверенном в себе – нет страха.
2. Диалог с самой собой – верный путь к поиску уверенности в себе.
3. Уверенность и красота. Многие девушки ошибочно думают, что эти два понятия синонимы.
4. Уверенность и определенность – не одно и то же.
5. Уверенность и деньги – не связаны.
6. Уметь признавать свои недостатки – признак уверенности.
7. Уверенность в себе – вера в себя, верность себе.

И вот, что сказал, об уверенности в себе, великий комик 20 века Чарли Чаплин, запомните эти слова, и повторяйте себе.

Когда я полюбил себя, я понял, что при любых обстоятельствах я нахожусь в правильном месте, в правильное время, и все происходит исключительно в правильный момент. Я могу быть спокоен всегда. Теперь я называю это «Уверенность в себе».

Чарли Чаплин

Глава XI. Самооценка

Важным элементом в уверенности в себе, является Самооценка. И вокруг очень много суеты, связанной со словом «Самооценка». Это наверно самое интересное понятие, где люди не понимают истинное ее значение. Эту главу переписывала два раза. Потому что, сначала, сама запуталась.

С точки зрения психологии [хоть я ее очень не люблю], существует три уровня самооценки: заниженная, завышенная и здоровая.

Признаки низкой самооценки:

- Неуверенность в себе (а может не надо ?, а я не справлюсь?)
- Зависимость от мнения окружающих (что скажут, что подумают обо мне)
- Стереотипность поведения, «правила» (нужно соответствовать, все должны вести себя так-то, «самоедство» и «тревожность», протест. Если правила не соблюдаются)
- Несамостоятельность (страшновато как-то, если все зависит от меня)
- Показное поведение (много делается напоказ, для создания образа)
- Боязнь выступить публично (тут зашкаливает, от неуверенности, до «что подумают обо мне»)
- Смушение, кстати – это реакция человека, с заниженной самооценкой, эго которого, до сих пор озабочено тем, как его воспринимают другие.

Признаки, завышенной самооценки:

- чрезмерная самоуверенность (человек с уверенностью утверждает чего сделать не может)
- неадекватное отношение к критике в свой адрес (но сам любит критиковать)
- конфликтность (эгоцентризм возведенный в квадрат)
- перфекционизм (протест, если не идеально)
- речь с избытком местоимений «Я»
- обвинение окружающих в собственных неудачах
- разные критерии оценки себя оценивает по замыслам, а других по результатам.

Интересно получается, ведь в каких-то качествах может быть завышенная самооценка, а в каких-то заниженная. Мы же целый набор качеств. Самооценка – оцениваю сама. Это как же себя надо ОЦЕНИТЬ, чтоб самооценка была здоровой? Заниженная или завышенная самооценка возникнет у тебя всегда, если ты начнешь сама себя О-ценивать. Там где есть О-ценка, есть шкала относительности, некий идеал, норма. Это сравнение себя с неким Идеалом. (как правило, собирательный образ). Если ты вдруг решишь, (о-ценив себя), что у тебя, по некоторым параметрам, что-то «не очень», а по другим «очень». Ты будешь пытаться повысить самооценку, за счет чужого мнения, будешь искать того, кто бы тебя по достоинству оценил. При этом, ты также будешь оценивать других. И выяснять, где ты лучше. Мозг будет занят бесконечным сравнением, не имеющим никакого смысла.

То же самое происходит, если человек решает, что он бедный. Он будет пытаться стать богатым, и сравнивать себя и тянуться к тем, у кого денег больше. При этом всегда оставаясь бедным. И ища тех, кто беднее его, чтоб почувствовать себя лучше, относительно их.

Часто слышу, вот мне сделали комплимент и очень подняли мне самооценку. Нельзя самооценку себе поднять за счет комплиментов других. Это не мнение других о тебе, это твое мнение о себе. Человек, который считает, что ему можно поднять или опустить самооценку, ищет в словах и действиях других людей, подтверждения, одобрения себя, что он достаточно хорош, или наоборот, что не очень хорош. Весь секрет в том, что ты сама должна определять степень своей «хорошести», а никто другой.

Я знаю многих людей, которые не любят себя и пытаются поправить положение, добиваясь хорошего к себе отношения окружающих. Добившись этого, они сами начинают хорошо к себе относиться. Но это не решает проблему, это подчинение авторитету другого. Вы должны принять себя – а не искать пути для достижения своего признания.

Ирвин Ялом

Как же себя надо ОЦЕНИТЬ, чтоб самооценка была здоровой? НИКАК!

Самооценка – тайна в слове – как я себя САМА ЦЕНЮ,
не О-цениваю, а ЦЕНЮ. Вот и весь секрет.

Как я себя САМА анализирую, и как я САМА разбираюсь,
где Я делаю хорошо себе, а где Я делаю плохо.

1. Осознавать себя, через ценность своих ресурсов, а именно энергии и времени. Тратить время на себя. Тратить энергию на развитие себя и своих способностей.
2. Ценить свои мысли и взгляды.
3. Делать так, как считаешь верным для себя. Делать то, что Ты и только Ты, считаешь правильным, истинным без ожидания осуждения или одобрения.
4. Не быть ведомой чужими идеями и мыслями, не отказываться от себя и своих интересов в пользу других.
5. Доверять себе, и знать, что ты достойна счастья.
6. Тебе не надо кем-то становиться, чтоб относиться к себе с уважением, тебе достаточно быть.
7. Большинство девушек, настолько мало себя уважает, что считает мнение других о нас более важным, чем своё собственное. Как может быть гораздо важнее то, что думают о тебе другие, а не то, что ты сама думаешь о себе.
8. Страшно, если твоя самооценка завязана на мнении незнакомцев, на их комментариях, словах или мнениях... Вот это действительно страшно.
9. Ни с кем себя не сравнивай. Никогда. Здоровая самооценка – отсутствие желания кого-то удивлять, кому-то соответствовать. Отсутствие желания сравнивать себя с кем либо. И именно оценивать.
10. Ты сама не знаешь, какая ты замечательная. Как только ты поверишь в себя, ты сможешь справиться с любыми сложностями на свете.

Если ты не чувствуешь ценность себя, мир не предложит тебе ни
на грош больше.

Почему важно твое ОКРУЖЕНИЕ ?

Очень тяжело верить в себя, и ценить себя, когда вокруг тебя люди, которые не ценят тебя и общение с тобой. И помните эффект краба ? Пытаются всеми силами не дать тебе вылезти.

Освободить себя от общества токсичных людей, даже если это твоя мама, парень или сестра – жизненно необходимо.

Если после общения, ты чувствуешь себя измотанной, тебе внушают чувство вины, говорят плохое о тебе, и тебе просто неприятно. То такое общение, нужно свести к минимуму. Это люди-раздражители твоего покоя, твоей душевной гармонии. Не пускай злых собак гадить и тявкать в твоём саду.

Если ты осознаешь свою ценность – тебе проще оставить этих людей вне твоей зоны общения. И не пускать в свою жизнь.

Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в себя. Великий человек, наоборот, внушает чувство, что вы можете стать великим. Держись подальше от людей, которые глумятся над твоими устремлениями. Маленькие люди всегда делают это, в то время как великие люди всегда дают тебе почувствовать, что и ты тоже можешь стать великим.

Марк Твен

Создавай вокруг себя окружение, достойное твоих идей, твоих личных качеств, создавай атмосферу любви вокруг себя и дари свою любовь близким. Настоящая жизнь начинается в момент избавления от балласта собственных заморочек и комплексов.

— Он говорит о тебе только хорошее!

— Я тоже говорю о себе только хорошее.

Но избавиться от окружения мало, даже если люди вокруг будут тянуть тебя вверх, ты не сдвинешься с точки, если не избавишься от негативных собственных мыслей в отношении себя. Всегда Люби себя больше, чем любишь свою драму.

Если вам говорили, что вы никчемная, плохая, ужасная, недостойны любви, то это – очень мощный негатив для дальнейшей жизни. Теперь наша задача – наполнить вас светом, убедить вас, что вы – замечательный человек. Скажу вам одно: вы не только найдете себе новую работу уже в первые пять минут после того, как лишитесь этой, но и не будете знать отбоя от мужчин, хороших мужчин со здоровой психикой, с той самой минуты, когда они узнают, что дверь открыта. Но все это не будет иметь значения, пока вы сами в это не поверите.

Даниэла Стил «Вояж»

Делай все, чтоб дотянуться до себя.

Запомните: вас ценят ровно настолько, насколько вы цените себя сами. Если количество нулей в оценке собственной и внешней не совпадают, одно из двух: либо вы не всё сделали, чтобы дотянуться до себя, либо до вас не доросли остальные. У меня второе.

Коко Шанель

Пошли Всех токсичных!

Потеряй интерес к склокам, осуждениям, выяснениям, требованиям!

Твои мысли – твоя одежда на каждый день и твой сад!

Если ты не чувствовала себя красивой, то только потому, что тебе когда-то кто-то сказал, что это не так. Кто-то указал тебе на твой недостаток. Или ты сама сравнила себя с другими, и выяснила какое-то несоответствие. Но теперь, ты другая, ты знаешь маленький секрет.

Ты не Оцениваешь, а ценишь себя

И ты, начнешь чувствовать внутри свою привлекательность. Знаешь почему?
Приведу цитату:

Знаешь, почему не существует двух похожих снежинок? Потому что это невозможно. «Творение» — это не «повторение», и Создатель может только создавать. Вот почему нет ни двух одинаковых снежинок, ни двух одинаковых людей, ни двух одинаковых мыслей, ни двух одинаковых взаимоотношений и вообще — ничего одинакового. Вселенная — и всё в ней — существует в уникальном виде и действительно не имеет ничего себе подобного.

Нил Доналд Уошл «Беседы с Богом»

Ты божественна и прекрасна от рождения, просто по замыслу и уникальна по смыслу. Просто, ты была всем недовольна. Посмотри с другой стороны, поблаговари каждую свою клеточку, что она с тобой. Каждый день благовари свое тело. Ты просто кидала в своем саду мусор, как ты могла так ненавидеть себя ? А теперь пора его вынести. Дай божественному свету любви пройти через тебя. Начни чувствовать свою уникальность и красоту. У девочек, после этой проработки, уходят акне и прыщи, и даже шрамы, выравнивается осанка, появляется уверенность и улыбка. Потому что каждой своей клеточке, ты каждый день говоришь, как ее ценишь и как любишь, а это самые высокие исцеляющие вибрации. Сначала, будет стыдно перед своим телом, за его неприятие. До слез. А потом, ты будешь улыбаться.

Кто чувствует собственную привлекательность, тот и становится привлекательным.

Иоганн Вольфганг фон Гёте

Но почему практически все женщины считают себя некрасивыми?

— У неё и так проблемы с самооценкой. Это свойственно всем женщинам. В каждой из нас есть что-то, что мы ненавидим. Слишком маленькие руки, слишком большие ноги, волосы слишком прямые, слишком курчавые, уши торчат. О, Боже, задница слишком плоская, нос слишком большой. И, знаешь, что бы ты не говорил — это не изменится! Мужчины не понимают... правильная одежда, обувь, макияж — скрывают наши мнимые недостатки, и мы кажемся прекрасными себе. И поэтому... кажемся прекрасными остальным. — А когда-то ей было вполне достаточно розовой пачки и пластмассовой диадемы. — И всю жизнь мы пытаемся почувствовать то же, что и тогда.

Цитата из сериала «Касл»

Понимаешь о чем я, просто надо почувствовать, то детское состояние счастья и красоты, ведь реально, чтобы «светиться», нужно не так много. Нужно желать себе добра и желать добра другим. И дело не в нарядах. Просто в уважении, ценности и любви к себе. Красота в тебе есть. Это данность.

На самом деле проблема самооценки сводится в конечном итоге к пониманию принципа Достатка, или если хотите Закона Меры, и в изъяснении себе (не кому-то), что является добром, а что злом.

Эммануил Кант, считал, что самооценка (ценность для себя) человека, совершающего достойные поступки, растет и повышается его любовь к себе. Только такой человек, может чувствовать себя счастливым. Вы делаете хорошие вещи и автоматически становитесь счастливее. Бог наделил каждого человека быть порядочным и добрым, и дело каждого из нас эту способность развивать.

Если ты решила себя О-ценить – ты всегда проиграешь. Не О-ценивать, а Ценить свои мысли, желания, время, здоровье, энергию. Не надо пытаться спасти «свои представления о себе», и поднимать самооценку, оценивая себя и желая быть оцененной другими - изучай себя, познавай себя, развивай себя, твори добро себе и ближним. И тебе откроются другие знания о себе, ясность и сила, о которых ты и думать не могла.

По факту, заниженная самооценка – «Я плохая», завышенная «Я супер». Повышая самооценку, приходится работать со следствиями. Развивая себя, ты работаешь с причиной. Понятие самооценка, как оценка, исчезает, появляется знание о себе, кто Я. Представление о себе, и не иллюзорное, иметь крайне важно.

На основании фактов, а не эмоций и переживаний, своих ошибок или мнения окружающих.

Все, что можешь действительно оценить, это свои возможности и способности. Они помогают нам выстроить отношения с другими людьми. Я не могу знать твои возможности и способности, но ты лучше знаешь себя. Если я не умею рисовать, то я не умею рисовать, это факт. И я не говорю тебе, что я рисую. Хотя мне бы и очень хотелось научиться рисовать. Но когда, я что-то смогу в рисовании, я тоже оценю свою возможность. И скажу, я немного могу рисовать. Но все равно, я буду оценивать себя, с другими. С теми, кто рисовал и рисует. Таков наш мир. Мир относительности.

Выйти из этой относительности, и есть маленький секрет счастья. Делаю, потому что люблю, потому что нравится. Не сравниваю. Творю.

Глава XII. Мозг засорен понятиями

Ты постоянно что-то думаешь. Иди, посмотри, на себя в зеркало. Слышишь, что говорит тебе о себе, твой внутренний голос? Что говорит ? Какой он? Вот с ним ты проведешь всю свою жизнь.

Секрет: Практически все, о чем ты волнуешься, переживаешь или протестуешь – не существует. Существует понятие и страх. А ты его додумываешь. Ну, так система работает. Если ты чувствуешь, что времени не хватает, это не значит, что его не хватает. Потому что, как можно почувствовать нехватку времени? Что-то не успела? А кто назначил тебе время ? А кто решил? Ты рабыня ? Господин ругается? Вот недостаток тепла на улице я могу почувствовать – мне станет холодно. Недостаток света могу почувствовать - мне темно. А недостаток времени – как почувствовать? Время есть всегда. Остальное тебе преподнесли как требование. Как deadline (мертвая черта, кстати, переводится). И ты поверила. Все.

На все, что, тебе действительно нужно, время есть всегда.

Если мозг все еще не работает и не понимает, и вспоминает, как ты не успеваешь дописать контрольную и звонит звонок, вот же она, нехватка времени, то ответить, как мне почувствовать недостаток времени? Вот и я искренне не знаю. Его нигде нет. Этого недостатка. Тебе внушили. Иначе система работать не будет. Да, на поезд можно опоздать. Но это не «не хватило времени», а «я не умею рассчитывать свое передвижение в пространстве» называется.

Если ты чувствуешь себя некрасивой, это не означает, что ты некрасива. Я могу почувствовать тепло мне, или жарко, или холодно, голодная я или нет. А красивая и некрасивая ? Как почувствовать? По реакции других людей ? Плевать я на нее хотела. Я – это не чужой мозг, я не могу это почувствовать органами чувств. Когда я вижу себя в зеркале, я знаю, что я есть. И это отражение Я. Я его вижу. Но почувствовать себя некрасивой ? Это только сравнить. И сравниваешь ты, никто другой, ты сама, у себя в голове. Нигде нет эталонов красоты. Так оцени себя тогда красивой. Нравишься ты себе или нет, тоже только ты решаешь.

Чувство тревоги, не означает, что нужно тревожиться. Это ерунда – подружка страха. Кажется, я могу предсказать будущее, и оно страшное престрашное. Где существует тревога? Правильно, только в твоей голове. Не пощупать нельзя, не отдать другому. Если тебе кажется, что ты мало достигла в этой жизни, это не означает, что ты достигла мало. Это в твоей голове появилось сравнение с кем-то. Понимаешь ? Ты и судья и подсудимый.

Чувство, что тебе чего-то не хватает, не делает тебя менее полноценной. Это в голову заехало на телеге «сравнение» с кем-то.

Нужда и потребность рождается не извне, а всегда внутри тебя. А вот почему она возникает, зависит уже от твоей головы. Ну, то есть, если зимой холодно – мой мозг говорит мне - мне нужны зимние сапоги. И это нужда и потребность, потому что мне холодно. А вот семнадцать пар сапог, потому что одни не модные, другие неудобные, третьи как у известной актрисы – это уже конкретное влияние на твой мозг рекламы. Реклама сапог, пытается тебе продать чувство превосходства. Ты ведь не сапоги покупаешь, а «статус». Только где находится чувство «превосходства» не знает никто.

Для того чтобы выкинуть этот мусор, нужно поменять систему оценок и четко разделить, что я чувствую и почему. Уйти от «понятий» к своим чувствам. И в новой своей системе оценок – идти от себя. Я не то, что я желаю и додумываю, я то, что я истинно чувствую. Перестрой свою жизнь – от принципа «я ХОЧУ» в принцип «Мне ПРАВИТСЯ». Очисти свой сад, свою голову от накиданного в нее мусора. Учись по-новому - созерцать, слышать, вкушать, осязать, говорить, ориентироваться. Занимайся этим каждый день. Анализ. Анализ. Анализ. Чувства. Чувства. Чувства.

Глава XIII. Ответственность.

Слово есть. Шум есть. Понимания нет.

«Я беру ответственность за свою жизнь в свои руки» — слышали десятки раз, уверена. «Возьми ответственность на себя!». Проблема в том, что слова «Ответственность», да и «Осознанность», уже так заездили, что создается ощущение, что абсолютно все уже знают, как это сделать, знают о том, что это необходимо сделать, и более того — все давно уже сделали. Но в реальности это не так. Большинство не знает, что это вообще и с чем это едят.

Ответственность – слово страшное. И все ее хотят скинуть с себя. Ну помните, «Мы не несем никакой ответственности». «За оставленные вещи, за прививку, если вы умрете, за ваше плавание в бассейне.» Все организации, стремятся твою подпись получить, что ты прочитала, и они не ответственны. Что никто не будет держать Ответ. А тут еще и вот это «Я девочка, я не хочу ничего решать, я хочу платьишко».

Какая ответственность ?

Боже, упаси. Не хочу ни за что отвечать, пусть решают другие. Мне и мужчина нужен, чтоб скинуть на него ответственность за меня саму.Ню.Ню.

Ответственность означает авторство. Осознавать ответственность – значит осознавать творение самим собой своего Я, своей судьбы, своих жизненных неприятностей, своих чувств, а также своих страданий, если они имеют место.

Ирвин Ялом

Ответственность за себя – это когда моя собственная жизнь опирается на меня. Я отвечаю! Я решаю! Да или Нет. Ответ от меня. Отвечать за свою жизнь — это значит пропускать всю поступающую к тебе информацию, необходимую для принятия решения, через фильтр своего «Я» и своих желаний и намерений. Это значит постигать познавать жизнь и получать, то, что я хочу. Так как отвечаю Я. Действовать в интересах себя. Я действую с осознания того, что именно я являюсь ответственной за свою жизнь. Именно я, а не кто-то еще. Моя жизнь нужна в первую очередь мне.

Моя жизнь посвящается мне.

Безответственность – это я бросила себя и свою жизнь. No response. I don't know. Мой ответ на вопросы жизни говорят другие. Значит, другие люди, будут выстраивать мою жизнь так, как захотят они. А что же тогда Я ? Тебе останется возможность ныть, винить других, обижаться и жаловаться. Что все не так, как ты хочешь.

Можно ответить себе на три вопроса, чтоб понять, как у тебя обстоят дела:

1. Живу ли я действительно своей жизнью?
2. Самостоятельна ли я в принятии важных решений?
3. Живу ли без ожидания одобрения с чьей-то стороны или боязни осуждения окружающих?

Также, частые эмоциональные срывы, обвинения, обиды - это признаки того, что твоя жизнь тебе полностью не принадлежит. Парадокс, в том, что сколько бы ты не винила других, сколько бы не говорила: «Это все они виноваты». Твои обвиняемые никогда не заплатят тебе по предъявляемым им счетам. Жизнь твоя. Плательщик тут ты. Другого нет.

Что дает нам ответственность за свою жизнь ? Суперприз! Избавление от обиды, чувства вины и синдрома жертвы навсегда.

Ответственность – это не чувство вины.

Ответственность не живет там, где есть чувство вины и обида. У нее иное свойство.

Прекрати обвинять !

И себя и других!

Прекращай обижаться!

Винить окружающих и себя очень глупо. Иногда тебе кажется, и это действительно, иллюзия, что если ты скажешь «Господи, это я виновата», ты «типа» взяла ответственность на себя, но это не является ответственностью. Чувство вины делает тебя абсолютно беспомощной и лишает мотивации. Так как вина не предполагает никаких действий, это знак STOP, не дающий тебе двигаться дальше. Режим ожидания.

Можно продолжить обвинять других и обстоятельства: «У меня было тяжелое детство, меня все время наказывали и теперь я боюсь действовать без одобрения.»

«Была плохая погода и обстоятельства сложились не лучшим образом» Да, детство, действительно важный период твоей жизни, так как фундамент бессознательного и основы твоего подсознания закладывались именно тогда Но не нужно придавать этому какое-то большое значение. Сейчас - ты здесь. И работать с собой придется здесь. Жизнь идёт своим чередом. Вместо обвинений, направь свою энергию на создание лучшей реальности. Сконцентрируйся на том, что ты можешь сделать здесь и сейчас. Там уже сделать ничего нельзя. А тут можно делать все. Не надо ковыряться в детских обидах. Раздели в своей голове проблемы, что ты можешь сейчас решить, а что нет. И не вини себя, и других, если что-то пойдет не так. Просто делай выводы и не допускай таких ошибок в будущем.

Ответственность — это не контроль

Многие путают ответственность с контролем. И начинают пытаться все контролировать, пытаются стать всемогущей или всегда виноватой. Это, когда мама с головной болью звонит тебе с вопросом «Одела ли ты шапку?». Голова у нее болит, потому что, она все пытается контролировать. Держать под контролем. Там уже в эту голову не помещается столько.

Контролировать всё и всех в жизни невозможно. И уверенная позиция — это чёткое понимание, что находится в твоей власти, в твоей зоне влияния, а что ты должна принять, как есть. Это значит занять активную жизненную позицию, и искать возможности и пути решения проблем. А на то, что повлиять нельзя, то что тебе недоступно необходимо отпустить. Совсем. Расслабить хватку. Я отвечаю только за то, что в моей зоне влияния.

Жертва Обстоятельств

Сколько я видела этих «жертв обстоятельств». Помню, как здоровый парень, лет тридцати, рассказывал мне про свою «любовь» в другом городе. И как он не может быть с ней. И как его начальник [гад последний], не отпустил к ней на День Рождения. И как он будет всю жизнь сожалеть о том, что потерял эту девушку. Я ему: «А чего на самом деле не поехал то?». А он: «Ну я же говорю, начальник не отпустил».

- В смысле? Если эта девушка, любовь всей твоей жизни? Ты чего отмазываешься, какой-то ерундой?

- Это не ерунда, выходить некому, сменщика нет. Вот и не поехал. Понимаешь, я жертва обстоятельств.

- А ты кем работаешь ?

- Сборщиком мебели.

- Можно еще вопрос? Ты когда узнал, что у нее День Рождения ?

- Ну, месяца 3 назад.

- Во-первых, ты мне тут на уши болтать можешь все что угодно. Ты за это время, за 3 месяца, мог, купить ей билет в Питер, снять гостиницу, купить билеты в театр, и сюрприз устроить. Ты также мог найти сменщика. И поехать сам. Ну, и если вот, совсем, начальник не понял. Уволиться! Поехать за ней. И привезти ее к себе. Или остаться там, у нее, сборки мебели везде хватает. Я не знаю, что ты делал все это время...

- Это легко говорить, вам бабам, у вас взял, сделал, метнулся, а я людей не мог подвести. Я Михалыча, начальника своего уважаю.

- Да, уважай, кого считаешь нужным. Ты подарок-то ей выслал ? Ну, цветы там хотя бы заказал ?

- Да не, я как раз тут с другом погулял накануне, много потратили, бюджета не было... Ну я прям в 8 утра ей позвонил, поздравил, и там открытку с розами в вощап отправил.

- Ну да, ты жертва обстоятельств, конечно. Послала она тебя?

- Ага, послала...

Ну как Вам ? Даже разбирать не буду. Делайте выводы сами, кто такие «жертвы обстоятельств».

Если ты просто понаблюдаешь за тем, как люди оправдывают свои жизненные ситуации, то придешь к выводу, что человеческий мозг очень склонен перекладывать ответственность за свою жизнь на целый ряд внешних обстоятельств, будь-то детство, воспитание, характер, травмы из прошлого и т.д. При таком восприятии мира, изменения к лучшему практически не возможны. А все потому, что жизнь, радость и благополучие такого человека обусловлено целым рядом обстоятельств, якобы ему не подвластных.

Жертва никогда не выбирает «действовать». Она может действовать, и двигать конечностями, только из «надо», когда жизнь прижала, и обстоятельства вынуждают. И так живут почти все. Утром «жертвы обстоятельств» открывают глаза и выталкивают себя на офисные грядки. А почему? А потому что у них «нет выбора», а есть только «надо», а то умрут у помойки. Всю жизнь они, как податливые лошадки «тянут свою лямку», не понимая, что это и было их собственное решение, их выбор, продиктованный их невежеством, рабскими установками на подсознании, игрой в жертву и внутренними противоречиями.

Все эта рабское «надо», заканчивается за семь секунд, тогда, когда приходит осознание, что ты сама выбрала именно так жить А если ты «нет, нет это не я, за меня все решили (государство, родители, муж)», то соответственно ты ответственность свою не приняла, и ждешь, пока как-нибудь все само рассосется. Тут постою, посмотрю, а все наладится.

И позиция жертвы, и ответственность всего лишь умственный фокус – способ твоего мышления. Позицию жертвы выбирают ради выгоды – обвинить какие-то внешние обстоятельства или кого-либо, за события своей жизни. Пусть они, виновные, оплатят нам наши счета за вину, расскаются, и уже начнут наконец, мою жизнь налаживать... По сути, это копия детского подхода [а ребенок, как раз, живет без своей ответственности] – обидеться, надуть губки, а лучше еще и заплакать, чтобы кто-то там, во вне, увидел происходящую несправедливость и принялся нас утешать. Пришел спасать.

А спасти себя – можешь только ты сама.

Но жертва, не хочет, а как следствие, и не умеет действовать. Она ждет, что все наладится, странными путями, само собой, без ее активного участия. Но так, опять происходит то, чего она не хотела. И дальше по кругу. Обвинения, обиды, печали. Перемены к лучшему, требуют сознательных усилий. Жизнь меняется, только тогда, когда ты сама знаешь, чего хочешь и движешься в желаемую сторону.

Делать выбор, и принимать решения бывает очень страшно – ведь это твоя жизнь. Изменение своего мышления - означает реальные перемены, за которые ты сама несешь ответственность. Но только так, можно начать взрослеть и выбраться из состояния вечной страдающей особы, выставляющей счета другим за вину, и неспособной управлять своей жизнью.

Самостоятельность и ответственность – это и есть нелегкий путь душевного взросления.

Подведем итоги:

- Никто не может прожить твою жизнь за тебя.
 - Никто не сможет принять обязательства за твою жизнь, кроме тебя самой.
 - Никто не научит тебя уверенности в себе, если ты не начнешь это все делать САМА...
 - Или ты делаешь свой мир таким, каким ты его хочешь видеть.
- Или окружающие его сделают таким, каким они хотят.

Путь к своей жизни, где тебе все в радость, лежит через принятие ответственности и через словосочетание «Я сама».

Взять на себя ответственность за управление своей жизнью - это признак взросления. Уверенность в себе, также свойство ответственного человека. Если я управляю своей

жизнью, то я знаю свои личные границы, свои права, свои возможности и обязанности перед собой. Ответственная девушка — уверенная, свободная и сильная личность.

Начинай любить себя и иди в свое самопознание, повышай свою самооценку, тогда ты не будешь зависеть от окружающих, от их мнения, одобрения или оценки. Тебе никогда не придётся оправдываться или обвинять [кого-то или обстоятельства] в своих неприятностях.

Любовь к себе - основа всего и фундамент успешной жизни.

А успешная жизнь, это не медаль за успех, не оскар, и не место в списке

Forbes

Это жизнь, которая приносит радость каждый день.

Глава XIV. Любовь - это путь.

Запомни, как мантру.

Конечного результата нет. Вообще.

Я учусь любить себя. Я всю жизнь буду учиться любить себя и близких. Я в процессе. Я учусь понимать себя, слышать себя. Я выбрала путь Любви, а не путь Страха. Весь наш мир находится между этими двумя полюсами, между этими двумя вибрациями. На одной стороне Страх, на другой Любовь. Я просто выбрала Любовь. И я иду в ту сторону. Мне нестрашно ошибаться. Нестрашно. Ошибка для меня, только остановка, для коррекции моего пути в Любви. Помни, ведь поражение – это состояние ума и души. Ты терпишь поражение, если ты его признаешь. Точка. А у меня его быть не может, потому что я в пути. Я не встану, чтобы застрять или развернуться, туда, где страх. Я не начну критиковать себя и причитать «Мне это никогда не удастся. Я полный ноль. Пора бы прекратить попытки. Все, кто меня критиковал, и считал что у меня не получится, оказались правы».

Мои ошибки – это все лишь плата за мое обучение.

Если не поняла с первого раза, логично, что останусь на второй круг. Но я познаю, что такое любовь, и я не желаю познавать страх. И зато, то что пройдено моим опытом сильно закреплено в моём сознании.

Казалось, я уже книгу целую на тему любви к себе написала, но я тоже только в начале пути. Я учусь. Я вижу и чувствую информацию для себя везде. Например, пройдя столько всего, осознав и полюбив себя, я стала замечать легкое покалывание с правой стороны в области печени. Не особо беспокоило, но иногда давало о себе знать. И пару недель назад, решила пересмотреть фильм «Ешь, молись, люби». И там, когда главная героиня приходит на Бали к целителю Кетут, и он говорит ей, ты любишь мир ? Ты улыбаешься? Ты улыбаешься вся? Даже печенькой? Меня пробило до слез. Все хорошо. Но я слишком серьезна. Я не улыбаюсь и не радуюсь. Вот, от чем мне пела моя печень. Я стала улыбаться печенькой, я не могу объяснить как это. Это как каждой клеточкой, но печенькой особенно. Больше покалываний нет. Печень кстати один из удивительнейший органов, это я еще позже узнала, что оздоровившись она оздоравливает все другие органы. И умеет даже генерировать свои клетки. Это ли не чудо?

Я прочитала много источников, о любви к себе, я могу порекомендовать тебе большой список литературы. Но, любовь к себе – это путь, длиною в жизнь. Очень хочу, чтоб ты прочитала речь Чарли Чаплина, на своем 70-лети. Семьдесят лет! Чтоб осознать, понять и прожить многие вещи. В двадцать, да и в тридцать, мы многое еще не понимаем. Но истинно, понимать мы будем только то, что прошли сами.

Чарли Чаплин, : Когда я полюбил себя...

Когда я полюбил себя, я понял, что тоска и страдания – это только предупредительные сигналы о том, что я живу против своей собственной истины. Сегодня я знаю, что это называется «Быть самим собой».

Когда я полюбил себя, я понял, как сильно можно обидеть кого-то, если навязывать ему исполнение его же собственных желаний, когда время еще не подошло и человек еще не готов, и этот человек – я сам. Сегодня я называю это «Самоуважением».

Когда я полюбил себя, я перестал желать другой жизни и вдруг увидел, что жизнь, которая меня окружает сейчас, предоставляет мне все возможности для роста. Сегодня я называю это «Зрелость».

Когда я полюбил себя, я понял, что при любых обстоятельствах я нахожусь в правильном месте в правильное время, и все происходит исключительно в правильный момент. Я могу быть спокоен всегда. Теперь я называю это «Уверенность в себе».

Когда я полюбил себя, я перестал красть свое собственное время и мечтать о больших будущих проектах. Сегодня я делаю только то, что доставляет мне радость и делает меня счастливым, что я люблю и что заставляет мое сердце улыбаться. Я делаю это так, как хочу, и в своем собственном ритме. Сегодня я называю это «Простота».

Когда я полюбил себя, я освободился от всего, что приносит вред моему здоровью – пищи, людей, вещей, ситуаций. Всего, что вело меня вниз и уводило с моего собственного пути. Сегодня я называю это «Любовью к самому себе».

Когда я полюбил себя, я перестал всегда быть правым. И именно тогда я стал все меньше и меньше ошибаться. Сегодня я понял, что это «Скромность».

Когда я полюбил себя, я прекратил жить прошлым и беспокоиться о будущем. Сегодня я живу только настоящим моментом и зову это «Удовлетворением».

Когда я полюбил себя, я осознал, что ум мой может мне мешать, что от него можно даже заболеть. Но когда я смог связать его с моим сердцем, он сразу стал моим ценным союзником. Сегодня я зову эту связь «Мудрость сердца».

Нам больше не нужно бояться споров, конфронтаций, проблем с самими собой и с другими людьми. Даже звезды сталкиваются, и из их столкновений рождаются новые миры. Сегодня я знаю, что это – «Жизнь».

Глава XV. Вера, непривязанность и неизвестность.

Может, к этим строкам, ты уже многое поняла, осознала и даже уже проработала. Но есть еще три секрета, без которых невозможна полноценная счастливая жизнь, и невозможно само познание любви. Это вера, непривязанность и неизвестность.

Помнишь, я рассказывала тебе, что кто-то верит в чистоту, и бегают с тряпкой, кто-то в счастье огорода, и растит овощи в теплицах. Это их истинная вера, чтобы они тебе не говорили другого, про какого бы боженьку не рассказывали, как бы яйца не красили или хануку не праздновали. Вера – это образ жизни. А еще вера - это опора любви к себе. Та женщина, что бегают с тряпкой, вытирает пыль, намывает полы, знаешь как верит, что отсутствие пыли в доме – это самое главное! И знаешь, как она себя любит и уважает, когда все чисто и она все сделала. Ведь на поддержание чистоты, она тратит очень много своего внимания и энергии. Те, кто выращивают овощи в теплицах на даче, верят, что совершают самую благую вещь на свете, выращивают овощи без химикатов, экологически чистые. И тоже себя любят, когда все у них получается. И тоже на это тратят много времени и энергии. Ты понимаешь, о чем Я ?

Где твоя истинная вера, там и ты, там твое внимание и энергия.

Туда, ты отдаешь. Оттуда и получаешь.

Все очень просто. Поэтому, верь в себя и доверяй Вселенной, Высшим силам, Богу. (если захочешь, больше информации на тему Веры, прочитай мою книгу: «Бог – гениальный создатель»). Вера будет всегда являться твоей точкой опоры, твоим центром, твоей моралью, нравственностью и твоей безопасностью.

Ни к чему и ни к кому не привязывайся. Непривязанность – это осознанность и возможность, потому что непривязанность создает свободу для творчества и позволяет использовать тысячи вариантов возможностей. А не один вариант, когда ты привязана. Привязанность – есть отсутствие свободы.

Если есть привязанность, мы находимся в плену. Привязанность – заурядное существование, невежественное сознание. Жизнь для мелких забот, куча потребностей, а иногда распутство и безрассудство.

Но если с тобой «Непривязанность» – ты открыта миру, ты открыта всему новому, ты расширяешь свое сознание и получаешь все, что можешь пожелать, в любое время, не прикладывая к этому много усилий.

Все получается легко и непринужденно. Чтобы постичь основы этого опыта, нужно постичь мудрость неизвестности. Тогда ты сможешь творить и создавать все, что захочешь. Идя в неизвестность, в ситуацию «неопределенность», в первую очередь, необходимо оставить все свои страхи и пошире раскрывать глаза. Отказаться «совсем от желания быть правильной и правой». Правила тут не работают. Пытливый ум и детский интерес тебе в помощь. Ты должна захотеть стать исследователем. Исследовать неизвестность. Ведь может быть абсолютно все. Зачем соглашаться на что-то посредственное, если можно познать что-то волшебное. Если мы полностью отдаемся на волю неопределенности и доверяем ей, могут возникнуть такие варианты, которые лежат за пределами нашей самой смелой фантазии.

Я всегда говорила и буду говорить, неизвестность – лучшее проявление Бога

Именно отсутствие тревоги и страха, любовь к неизвестности, заставляло меня хватать рюкзак и вылетать в какую-нибудь страну, иногда даже почти без средств. И все складывалось ВСЕГДА наилучшим образом. Так что вопрос «синица в руке, или журавль в небе ?». Отпадал сам собой. У меня не было выбора. Это была бы не Я. Что Вы так держитесь за Определенность ? А Потому что перемены – страшно. Ужас как. Лучше как-нибудь так. Еще бы, вы этой определенностью с детства накачаны. За вас же все давно решили. Так же спокойнее.

Ваши мамы и бабушки, знаете как прожили ? Во власти определенности, конечно. От них десятилетиями требовали только определенности, так системе работать проще. Карьера должна была быть предсказуемой, менять работу им было нельзя, жен и мужей тем более, это безнравственно. Репутация должна была быть идеальной. Все рассчитано, ни о чем не беспокойся. Детский сад, Школа, Институт, Замуж, Ребенок, Младший научный сотрудник, Старший научный сотрудник, Путевка в санаторий, Квартира от государства, Пенсия, Кладбище. Ни о чем не беспокойся. Мы еще и по времени определили за тебя, во сколько тебе чего делать. Поэтому, если ты будешь рожать в тридцать, тебя старородящей назовут. А если до двадцати пяти замуж не выйдешь, то старой девой.

Что они тебе говорили все жизнь ? Дай, отгадаю. «Учись хорошо! Делай уроки! Поступишь в институт! Потом, даст Бог устроишься на работу к дяденьке богатому, и квартиру в ипотеку возьмешь, а еще можно за дяденьку замуж выйти, то вообще Джек пот.» У них мозги не могут уже по-другому работать. Мало у кого перестраиваются. Но у тебя есть шанс.

Знаешь, что мне моя мама говорила ? Ну почему тебя всегда куда-то тянет ? Почему ты не можешь быть как все ? Потом привыкла, стала целовать меня и говорить лети птичка, ты лучше знаешь, куда тебе. Люблю свою мамулечку.

Знаешь, отношение к неизвестности у людей разное. Для некоторых, как для меня, неизвестность – это поиск нового, это благо, это радость открытий, это возможности, это бесконечность вариантов, это возможность нести добро, нести себя в неизвестность. Для меня неизвестность обрела природу веры в Бога, доверию Богу. Когда я шагаю в неизвестность, проявляется моя вера – я действительно доверяю Богу. Потому что я не знаю, что там. И я говорю, о Боже, я иду в неизвестность с доверием в сердце, ибо не на кого кроме тебя в этой неизвестности - я надеяться больше не могу.

Но есть те, кто считает, что чем меньше знаешь, тем крепче спишь. Для таких людей неизвестность обретает олицетворение Тьмы. Ведь человек идущий в неизвестность, со страхом, с отсутствием жажды познания нового, может узнать и приобрести только опыт страха, получить в итоге, то, что ему не нравится и что его пугает. И мысленно неизвестность еще больше связывается в их голове, с трудностями, лишениями и борьбой за выживание. Вместо того чтобы обрести опыт, сделать выводы и стать выше своих страхов - они держатся за столб «определенность» и рассказывают страхи и тревоги своим близким, о неизвестности, и передают их из поколения в поколение.

И знаешь, что еще происходит ? Они в своем невежестве, карают своих детей за незнание. За плохое обучение. И у поколений возникает ужасное отношение к Неизведанному. Потому что ты всегда будешь чего-то не знать. И за это тебя будут наказывать, как будто ты виновата в своем незнании. И тебе не хочется ничего узнавать. Новое для тебя закрыто из-за страха наказания. Потому что для тебя узнавать новое, учиться, познавать мир – это угождать другим. А узнаешь ты на самом деле - для себя. И наказываешь ты себя сама, своим незнанием и непониманием, своей узостью мышления и одним единственным вариантом в голове, где соломка лежит под пятой точкой вместе с тряпочкой «Определенность».

Поэтому свое незнание, ты не то, что от других, ты от себя самой скрываешь. «Определенность» возвели в ранг самого прекрасного божества на свете. В мире, где все меняется каждую секунду на протяжении миллионов лет, тебе на блюде преподносят

«Определенность». Да так, что миллионы женщин в истерике требуют, от мужчин «определенности», уверенности в завтрашнем дне. Когда тебе никто на свете, не может обещать, что ты завтра проснешься.

Но если у тебя хватит смелости, признаться себе самой, что ты все же ничего не знаешь, но желаешь познавать, тихонечко идти в неизвестность, ты становишься ближе к Богу. Иными словами, если ты хорошо относишься к своей неизвестности, то Бог с тобой, а если боишься и ненавидишь ее, то Бог для тебя превратится во Тьму.

Глава XVI. Возлюби Ближнего своего, как саму себя

Если, ты сможешь увидеть себя насквозь, то и души людей будут тебе видны. А они такие же, как и Ты.

И тогда ты сможешь принять, понять и всей душой полюбить ближних своих. Не ищи совершенства, все также несовершенны, как и ты. Каждый проходит свой путь и каждый достоин любви.

Бывает, что человек не понимает тебя, или имеет абсолютно противоположную точку зрения. Но он проходит свой путь, и ты не знаешь, где он сейчас и как он это делает, какие у него ценности. Возможно все будет меняться, возможно нет. Не злись на него, не злись на себя. У него свои уроки, у тебя свои. Ты можешь ошибаться, и он может ошибаться. Не беги со своими аргументами на его территорию. Ты там не нужна. Занимайся своей. У тебя много дел.

Если видишь в ком-то маленький свет, поддержи это начало. Пошли человеку «лучики добра». Мы люди – единый организм, и очень нуждаемся в поддержке и добрых словах.

Будь всегда добра к себе.

Только тогда, когда ты станешь добра к себе самой, ты начнешь находиться в милости Божей и совершать добро для других, без жертвы и без желания получить что-либо взамен. Добро и любовь сколько бы ты не отдавала, не исчезают. Это божественный ресурс. Полюбишь себя, примешь себя без условий и сожалений, и любить начнешь также, божественной любовью ближнего своего. И мужчину, и родителей, и близких. Иногда, я жалею, что мне никто ничего не подсказал. Я набивала свои шишки сама. Я не знала, как я могу полюбить себя ? Я не могла и не умела анализировать себя, наблюдать за собой, и исправлять свои ошибки, я занималась только суетой. У меня было только желание соответствовать и быть оцененной. Но с другой стороны, когда я многое поняла в себе, произошло чудо. Я поняла смысл настолько, что целью моей жизни стало – делиться этими знаниями.

Быть уверенной в себе, не так уж и страшно.

Главное, начать этот путь. Абсолютно не значит, что ты прочитала эту книгу и все как заработало. Просто не бойся заглянуть в себя, увидь свою темную сторону, свои негативные мысли, свои невежественные установки подсознания. Пойми, что там, где ты сейчас, ты только благодаря себе. И впереди огромный труд работы над собой, над своим негативным мышлением, анализ своих мыслей, намерений, желаний и действий. Всё в тебе. От рождения у тебя есть волшебный божественный камертон, он знает, как надо. Иди на этот свет, дари себе любовь, действуй к себе с любовью.

Благодарю, что ты была со мной. Крепко обнимаю тебя, иди вперед и ничего не бойся. Помни, что если ты потеряла туфельку, необязательно кто-то должен прийти.

А могут прийти все, когда ты ничего не теряла. И еще много чего может быть. И даже из того, чего быть не может.

Мир для тебя.

14.12.2022 17:15

Золушка.

Да, та самая, которая теряла туфельку и за ней пришел «принц».

Скажу сразу, что если бы я разбирала сказку пару лет назад, то, я бы сказала, какая чудесная сказка, дает каждой девочке веру в то, что она может стать принцессой. Добрая чудесная сказка, Золушка – прекрасная героиня, добрая и отзывчивая, и что с детства я представляла, что чувствует Золушка когда, идет на бал в прекрасном платье и туфельках.

Но, сейчас я уже смотрю совсем по-другому. Потому что я стала анализировать, что происходит **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО**, а не то, как мы хотим видеть или как нам показали. И да, мнение может меняться, и мое мнение субъективно. И может через пару лет, я увижу совсем по-другому. Но пока так.

Чему нас учит эта сказка ? Давай, разберемся.

Сказки, (и не только Золушка) оказывают на нас большое влияние, потому что влезают к нам в подсознание в детстве, в основном до школы, когда вообще все принимается на веру, (читай Главу I.) и отсутствие анализа сводит все вопросы к одному: что делать – чтобы получить, то что хочешь. И получается, на уровне подсознания нам уже забито - чтобы с нами не происходило в настоящем, мы все ждем отличного будущего. У Золушки же все получилось. Я бы назвала это так.

Состояние называется – ожидание Чуда, по уши в дерьме.

Мы все девчонки (ну практически все) ждем, что в один прекрасный день, мы встретим его - «принца». Как это будет в XXI веке, примерно так: Я очень хорошая, иду по проспекту (пятерки в зачетке, в доме чистота, мама и папа мной довольны, посуду мою, с собакой гуляю, и я очень хорошая) и я заслужила, в конце концов, что вдруг Мерседес остановился и там - обеспеченный мужчина, без недостатков, готовый решить все мои проблемы (в основном финансовые кончено). Он смотрит мне в глаза и такой сразу – Я поражен, Я влюблен, Идём ко мне в дом! Будьте моей женой, возьмите мои деньги, поехали на Мальдивы. Так ?

Модель поведения: «Боже, больше всего на свете я хочу скинуть на кого-нибудь ответственность за свою жизнь, потому что я так устала делать то, что я не хочу. Я из последних сил тяну, жду чуда, жду принца».

Модель ожидания: уверяю, у Золушки XXI века, уже сформировалось, что надо конкретно ждать от «принца». В конце концов он должен соответствовать ее ожиданиям.

Потому что в своем ожидании она смотрит сериалы, и инстаграм. И должны быть: букеты, подарки, рестораны, путешествия. Попробуй не соответствовать, «принц». Я же знаю, как надо. Меня учат манипулировать Лабковский и Сатья. И скандалы неминуемы.

Теперь давай пройдемся по действующим лицам:

Папик Золушки – подкаблучник, тряпка, но «добрейший человек». Ну, то есть, он бы в принципе очень хорошо прожил бы вдвоем со своей дочкой. (Только одна дочь и одна ответственность). Но он женится. (Наверно, потому что искренне считает, а точнее ему сказали – что негоже одному, девочке нужна мать и т.д.) А да, еще он ведомый игрок. Потому жизненно необходимо найти Женщину – кнут. Итог: плюс три женщины на плечах. Соответственно он должен работать много, чтоб содержать не одну Золушку, а еще три мамзели. И времени понять, как там дела у дочери, не остается.

Мачеха – жестокая токсичная властная дама, тиран. А если есть садо, найдется и мазо. Вот и появляется у нее муж-работник, и падчерица в рабынях. Чего не воспользоваться, чтоб по полной отыгаться на живых людях в угоду своим амбициям. Мачеха – образец нелюбви. Дочерей она тоже не любит. Вообще ее дворянское и благородное происхождение под большим вопросом. Ведь её намерения – лишь пристроить дочерей. Она не дает им образования, девочки не умеют даже нормально и уважительно общаться, не говоря о творчестве, рисовании, музыке. Единственное развлечение девиц – осуждение и шоппинг.

Сестры – плод нелюбви матери, заносчивые, глупые и безнадёжные. Видя образец матери – стараются во всем ей подобать и также действуют из нелюбви.

Золушка – двойственный персонаж, с одной стороны, она просто терпила, не будет огорчать папеньку. С ней никогда не общаются с позиции «мама – дочь» или «сестра – сестра», с ней общаются все, с позиции «госпожа – рабыня». И ее это совсем устраивает. Ее совсем не огорчает, что никто не называет ее даже по имени. По идее Золушка – это «Замарашка». Зверушки, которые помогают Золушке с работой, олицетворяют добро. И здесь очень хорошо показан принцип Добра и Благодарности. Золушка делала добро им, они в благодарность творили добро для нее. И здесь Золушка открывается, как творец добра. В принципе, достаточно четко показан парадокс. Человек творящий добро, не может не творить добро, даже когда ее ставят в унижительную позицию и унижают. Обратная модель – жертва. Получается, что Золушка относится ко всем с добром, кроме себя самой. И вот, вторая сторона медали – жертва и терпила.

Крестная – как раз и является олицетворением «чуда», спасения которого так ждет, добрая жертва Золушка. Это как образ матери, которую не очень волнует судьба дочери, но

она иногда приходит и дарит подарки. За ту боль, что терпит Золушка. Потому что, Золушка заслужила. Ужасное слово. Заслужить. Она говорит: «Ты заслужила, чтоб пойти на бал». Заслужить – это наступать себе на горло, делать то, что не хочешь, чтоб может быть получить то, что хочется. По этому принципу живут поколения. И когда Отец внушает подростку сыну с умным видом: «А ты как хотел? Иди работай, потому что ты должен. Ты думаешь все на блюде? Иди попоши. Чтоб на хлеб зарабатывать.» Каждый раз, когда многие своим детям говорят: А ты заслужил? Они не понимают, что делают своих детей зависимыми рабами. А почему сразу нельзя делать то, что хочется, трудиться в творца, и этим жить.?

Принц – безответственный товарищ, в принципе, повторяет образ отца Золушки. Ты помнишь, он сидел и горевал, что Золушка исчезла, но не предпринимал никаких действий. Это его отец-король предложил искать девушку по туфельке. Уровень осознанности принца и ее готовность к построению отношений и браку равны практически нулю.

Король - как символ власти. Во всех сказках. И его нельзя слушаться. В принципе и все, что нужно знать о королях. Иначе голова с плеч. Поэтому, брак с сыном представителя высшей власти, еще проявляется, как гарантия безопасности и беззаботной жизни.

Модель сказки: терпи, жди, получишь приз. Это как для Ослика, которого запрягли по полной, но чтоб он выносил все тягости, повесили палку перед носом с обещанной вкусняшкой. Он все идет и идет, тащит и тащит. А приз все так же перед носом. Но заметь, он Никогда его не получает.

Модель подчинения себе раба очень проста - дай ему веру, что ведь должно случиться что-то хорошее, его обязательно спасут.

Жди чуда. Конечно ты заслужила. Ты служи главное, ты делай все, как другие просят, приз точно будет, осталось чуть-чуть. Конечно ты устала, но дальше - беззаботная жизнь. Дальше, тебя на руках будут носить. Ты же хорошая. А ты не хорошая. Ты - тупая и трусливая. Ты предала уже сама себя, свои желания, свои мечты и свою жизнь. Ты уже так против себя нагрешила, что слов нет.

Мне всегда интересно, а чего боится Золушка? Наказания? Какого ? От кого? . Ее страх настолько велик, что она вырастила в себе страх всего, то, что будет ругаться мачеха, не угодить сестрам, что расстроиться папенька... В общем, наша добрая жертва еще и подвержена страхам. И никак не осознает их, и как следствие, не борется с ними. Ее идея – убежать. Убежать из этой жизни в другую жизнь.

Еще в сказке есть Время. Смотрите, как интересно. Ты, конечно, «добрая жертва со страхами», заслужила чудо и приз. Но это не на долго. Надо возвращаться в свое стойло.

Вздыхнула и ладно. Дальше иди в рабство. А почему? Да потому что, в Золушке ничего не поменялось, ни появилось осознание своих страхов, не возник дух самости, первородной женщины. Она не сказала стоп, своим мучителям. Она не перестала жертвовать. И она не стала относиться с добром к себе самой. Поэтому результат очевиден. Иди обратно.

Такая сказка про золушку есть в каждой стране, и даже в Японии и Корее. Наверно, она была жизненно необходима, иначе как миллионы девушек в разных странах, вынесли все эти страдания. Им заменили понятие любви - милости, на понятие любви - жертвы. Золушка жертвует собой, ради иллюзии быть хорошей и иллюзорной мечты выйти замуж за принца.

Королевств на всех не хватит. Чудо – в твоих руках. И называется любовь и добро к себе. Поэтому, если ты очень хочешь скинуть ответственность за свою жизнь на «принца» и даже потеряла туфельку. Знай, ничего не выйдет и никто не придет. Но если, ты полюбишь себя, изменишься внутри, то и внешний мир отразится от внутреннего. И тебе будет все равно, бьют ли часы на башне. Тебе обратно не надо. Ты больше не живешь из жертвы и страхов и туфельки терять не надо.

Как начать думать и использовать информацию, чтоб она заработала для тебя.

Сначала, не хотела писать эти Упражнения. Но потом поняла, что прочитать книгу и осознать свои ошибки – мало. Нужно думать и делать по другому. Поэтому, специально для тебя Гимнастика для Ума.

Практикум

1. Закрывать рот и перестать «протестовать». Попробуй, молчать и думать. Все, что ты говоришь эмоционально, все на что у тебя есть гнев, злость, обида, чувство вины или несправедливости. Все это твой протест. Протест = болезни. Опомниться нужно вовремя. Говорить стоп негативному потоку мыслей. Почему у меня такая реакция? Почему меня это бесит ? Раздражает? Обязательно ли мне участвовать в этом маскараде своими мыслями, чувствами и эмоциями. Или я могу взглянуть на это все со стороны? Не вовлекаюсь ли я в игру, которую мне навязывают? Ведь на самом деле, мое желание, «чтоб было, как я хочу»., сводится к тому, что на самом деле я хочу спокойствия, гармонии и радости внутри. А мое внутреннее зависит только от меня. Если мое внутреннее зависит от внешнего, я в беде. Поэтому в моих силах убрать эту зависимость и стать наблюдателем, перестать «протестовать». Как бы не штормило вокруг, в моем саду цветут цветы, и поют птицы. А для этого надо научиться молчать и думать. Каждый раз, когда собираешься высказать свой протест, замолкай и думай. Думай над своими причинами. А дальше и ответы найдутся и спокойствие внутри.

2. Перестать «тявкать». Проследить в себе – «желание высказаться». Желание - лишь бы что-то сказать. Это каждый раз, при желании написать по твоему мнению, остроумный комментарий, или высказаться на работе, от том, о чем не просили: остановить себя и задать вопрос: Зачем? Зачем это мне? Является ли мое мнение важным там, где я его озвучиваю? Почему я должна высказаться? Чтоб почувствовать важность себя ? Я считаю, что очень хорошо разбираюсь в данном вопросе ? Важно ли мне мнение других по этому поводу ? Готова ли я слушать другие точки зрения ? Или мне важно просто высказаться ? Что даст другим мое мнение ?

Если ты являешься специалистом по данному вопросу, или тебе интересно «не само высказывание по себе», а поиск истины, дискуссия по этому вопросу, интересная среда общения, то конечно имеет смысл высказаться. В остальных случаях, нужно перестать вести себя, как маленькая тявкающая собачка.

— Друг мой, вспомни, что молчать хорошо, безопасно и красиво.

— Красиво?

— Конечно. Молчание всегда красиво, а молчаливый всегда красивее говорящего.

Федор Михайлович Достоевский «Подросток»

3. Разбирать возникновение чувств. Зачем? Почему? Разбирать зависть, гнев, обиду, чувство вины и другие возникающие в тебе чувства.

Видеть не того, кто тебя злит, а место в себе, где эта злость возникает. Быть внимательным не к ситуации, которая тебя бесит - а к тому месту в уме, где раздражение появляется. Вот чему надо прежде всего научиться.

Ведь тот, кто наблюдает за тонущим кораблем со стороны - уже на берегу. Иначе он видел бы берег. Видишь со стороны - значит вырвался из плена своего ума. Даже бушующие мысли больше не будут иметь над тобой своей власти. Потом негативные эмоции можно контролировать. Но можно и оставить их такими, какие есть. Главное - что ты уже в стороне, уже не являешься их частью. Потом займешься исследованием своего истинного "Я".

Мотора Юдзиро

Каждый раз, когда появляются негативные эмоции, остановись. Фокус внимания, не на ситуацию, не на участие в ней, а на себя, вопросы ты задаешь себе – Почему возникает на самом деле это чувство в тебе ? Откуда растут ноги? Ответы тоже находятся в тебе, и они могут быть самыми удивительными.

Например: Почему я кричу на своего ребенка ? Почему он меня раздражает? Ах, он не делает, как надо, как я хочу, чтоб он делал и как от него требуется. А на самом деле, я устала от ответственности за него, от желания показать и доказать другим, что мой ребенок лучший. Я устала тратить свою энергию на него. Из-за него, я отобрала себя у себя. Вот и злость. Поэтому нужно отпустить хватку, отпустить внутреннего контролера. Ничего страшного не случится, не несделанная поделка, ни урок. Надо просто дать себе время для себя, и потом с энергией и новыми силами, и истинно добрыми делами, скажем помочь ребенку, сделать вместе, то, что нужно, без криков и упреков.

4. Моя настоящая вера. Проанализировать себя, задав себе вопрос, во что я действительно верю? Тут важно, честно себе отвечать. Например, если вера в Бога для тебя ношение крестика, и ты целуешь его одевая, значит ты веришь в крестик, в том, что он обладает помощью и силой. Это не вера в Бога, это вера в крестик. Я уже несколько раз делала акцент на том, что можно верить в магию вымытых тарелок, чистые штаны, сумку, тату бровей ... и т.д. Подумай, и не один день. Где ты? Где действительно твоя вера? Кто-то верит, в правильное питание, кто-то в тренировки, кто-то в хрустальные вазы, кто-то в парники с помидорами, кто-то в мужчин-мудаков, в женщин-стерв, в несправедливость мира, в деньги, во власть... список бесконечен. Проанализировав, свою веру и установки, ты поймешь многое о себе. Ты поймешь, что действительно и реально, с тобой, происходит ровно ТО, ВО ЧТО ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВЕРИШЬ. «По вере вашей да будет Вам». Это поможет тебе, выбрать другие идеалы, откорректировать свои установки и веру, и сделать свою жизнь лучше. Анализ, анализ, анализ. Синтез, синтез, синтез.

5. Мое намерение. Какое оно - мое намерение ? ну, во-первых, нельзя быть красивее своих намерений. Я говорю это всем девушкам. Твоя божественная красота пропадет, если твои намерения будут низки, прагматичны и приносит вред окружающим. Комай глубже. Всегда. Следовать не эмоции, а искать намерение, там и истинная причина возникновения эмоции, но для этого нужен анализ. Исключить торговлю с собой. Твое намерение и есть Ты. Давай разберем этимологию слова – намерение. «Взять на меру». Намерение – твоя мера. Можно очень много беседовать с людьми. Но все, абсолютно все, даже очень великие и осознанные люди «ради приличия» прикрывают свои намерения «фиговыми листьями» (я это именно так называю), ну а под фиговым листом одно и то же! Одно и то же! Поэтому если я знаю, что там у меня, то я знаю, что там и у тебя. А что там? Ну там - полное фиаско.

Первое - выгода. Все на ней помешаны просто. Сколько решений жестоких, несправедливых, убивающих твоё время и энергию приняты из-за банковских бумажек, или какой бы не было, выгоды. Слабоумный и скудоумный человек готов пренебречь своими интересами, ехать в жестокие условия пребывания, недоедать и недосыпать, потому что там, в Кукуево - оплата не 231 рубль в час, а 246 рублей в час. Я утрирую, но смысл понятен. Получение собственной выгоды, люди прикрывают «добрыми» намерениями.

Я знаю одну женщину, которая вышла замуж за доброго человека, знаете почему? А потому, что её достало ездить с работы 1,5 часа домой. Поэтому она нашла мужчину, в соседнем доме от работы. Гениально. Все бы хорошо. Но истинное намерение этого брака – сэкономить время для проезда барышни домой. Цель достигнута. Но не все так просто. Начинается какая-то не очень тема: муж болеет, приходится покупать ему лекарства, также варить борщ, слушать иногда как он несёт бред, и жертвовать своими интересами. Барышня вздыхает, ох, какая я несчастливая... И за что мне это все. Вылезают её проблемы со здоровьем и лишним весом. А причина одна – намерение – обеспечить себе удобную дорогу на работу завуалировано под брак, и обросло безумными затратами энергии и времени. Причина в слабоумии и мышлении. Слабоумие – это не болезнь. Это неразвитость мышления, отсутствие внутренней нравственности и отсутствие опыта. И самое интересное, она не видит причины в себе, в своем ужасе. По её мнению, так живут все. Кто не осознаёт причинно-следственной связи намерение – действие – результат, у них в их неудачах всегда виноват кто-то, кроме них самих: близкие, начальник, правительство и даже погода. Это просто один из примеров, их только у меня под сотню на самом деле, я лет десять собирала истории о «выгоде» завуалированной под добро. Вам расскажут даже про любовь. Но истинную причину, знаем только мы сами. Исключение ли я ? – нет. Но у меня скорее был другой недуг – красивые картинки из интернета.

Второй недуг в намерениях – не истинная причина в изменениях, желание поиметь, как раз, а не делать.

Мне одна девочка говорит : «Хочу учиться во Франции!». И покопавшись в намерениях - выясняем. Нравится ей, знаете что ? Круассан на Елисейских полях, кораблик по Сене и магазины LaFayette и Printemps. Учиться во Франции – это предлог. Ей все равно на французскую культуру, искусство, историю и желание связано исключительно, с

потреблением Парижа, ради этого, готова врать родителям про французскую культуру, язык и т.д. На вопрос ну Париж то тебе все это даст, а ты ему что ? Ты что готова дать Парижу ? А ничто и никак, желание только одно – шикарно провести время в Париже, пока учится и потратить деньги родителей и еще всем говорить – «я в Париже учусь». Понимаешь ? Как обстоят дела на самом деле? Хоть еще одну книгу с примерами пиши. Изучай себя, дорогая, изучай постоянно. Тебе не должно быть стыдно за себя перед самой собой. Цени свое время, свою душу и свою энергию. Трать свое внимание на то, что тебе действительно интересно. Честно признавайся себе в своих намерениях, так можно не сделать много ошибок. И распутать клубок предыдущих историй. По другому – никак.

6. Самая главная вера у счастливых людей и установка на подсознании - Мир справедлив и все всегда складывается наилучшим образом. Но не за приз. Понимаешь ? Ну, то есть, стратегия мышления, я буду хорошим, мир ты хороший, да да, а когда я получу приз? Когда деньги-то на карту будут приходить ? Не работает. Как меняется полюс мышления ? Если представить прямую, с одной стороны находится страх, с другой любовь. Мир существует между этими двумя полюсами. Если каждый день выбирать страх, негативные и низкие эмоции, охать, ахать, стонать, осуждать, злиться, переживать - то твой мир будет и состоять из этих страхов и будет очень несправедливым. В своем протесте против мира и мироздания можно зайти очень далеко - к болезням и смерти. Но стоит только бессознательно довериться миру, а для этого понять, самый простой законы – закон времени и энергии. Что не деньги, а время и энергия - два твоих единственно ценных ресурса. И твоя воля и твоя задача, направить их в сторону любви, не убить свое время в сожалениях и печалях. Развернуться в своем ощущении мира на 180 градусов. Вот где перемены, вот где вера в справедливость мира. Все всегда происходит, как надо. Даже если ты сейчас читаешь эти строки, так надо. Пришло время многое понять.

7. Иметь или быть. Выбрать и строить жизнь от этого. Представь, что у тебя есть неограниченное количество финансовых средств. Что ты начнешь делать ? Купишь виллу, пять машин, яхту, самолет, два самолета, слетаешь туда, куда очень хотела, осуществишь давнюю мечту. Дальше что ? А дальше, рано или поздно, как я говорю, туман рассеется и ты останешься одна сама с собой. И поймешь, что очередная покупка не делает тебя счастливой. Ну, то есть, радость чувствуется, некоторое время, но для ощущения радости снова, надо – еще. Потому что собственную пустоту нужно прикрыть фиговым листом. Дальше придет понимание – что взаимодействие с материей никогда не бывает идеальным. Новая машина

с двумя царапинами – уже не так радуется. А еще материю надо содержать. И туда будет тратиться твое внимание, твоя энергия и твоя жизнь. И где тут счастье ? Анализируй. Когда поймёшь, что счастье нельзя поиметь, его можно лишь понять. По сути, повторюсь счастье - лишь отсутствие несчастья. И тогда жизнь выстраивается в векторе Быть. Быть самой собой, иметь многое, но по мере, по необходимости. То, что действительно нужно. Счастье – делать, то, что любишь. Де-лать. Подумай над этим. Большинство ограничивается задачей в жизни, что я хочу иметь ? И лишь некоторые, могут ответить себе на вопрос – что я хочу делать ?

8. Анализировать Страхи. Перестать бояться. «Перестать бояться» - именно «перестать» - невозможно. Тот, кто не боится, и идет в неизвестность - у него другой образ мышления. Поэтому, не бояться – это просто мыслить по-другому. То есть, ты не перестаешь бояться, а ты думаешь по-другому. И тогда в страхах исчезает сам смысл. Нет смысла - нет страхов. Меняется мышление. Вспомнился Достоевский, где Раскольников в «Преступлении и Наказании» говорит: «Кто я тварь дрожащая, или право имею». Классическая версия школьных объяснений смысла фразы, говорит о некой черте, а именно - согласие на преступление, на убийство. Но я вижу Достоевского по-другому. [Я имею право]. Люди делятся на два типа. 1. Тварь дрожащая 2. Право имеющий. Черта – убийство, но убийство своей невежественности. Подумай, кто ты.

9. Действовать к себе с любовью. В первую очередь - не грешить против себя. А не грешить – это значит не убивать свое время в чужих интересах. И видеть свои задачи. Видеть свои желания. Включай сознание и задавай себе прямой вопрос – что я делаю против себя? А чтоб это понять, надо изучать СЕБЯ, а не копаться в поступках окружающих. Посмотреть, где утекает твое время и твоя энергия, куда они на самом деле направлены. В жизни возникает много ситуаций, событий, и нужно хотя бы иногда спрашивать «А где тут Я?».

Одна девушка делилась о том, что ей просто необходимо работать три года на нелюбимой работе и откладывать деньги, чтоб купить домик в деревне родителям. А где тут она ? А нигде. Ей мама внушила, что она должна сначала родителям хорошо делать, а потом себе. Счастлива ли девушка ? Нет, конечно.

Бывает и по-другому.

Другая дама долго рассказывала о тяжелых отношениях, дочери и ее мамы. А на вопрос «Где в этой проблеме она?» не смогла ответить. Потому что осознать, что она и есть связующее звено оказалось сложно. И достаточно просто прекратить привозить дочь к маме. И обе перестанут раздражаться. Но тогда я сойду с ней с ума. Мне нужен отдых. Вот и оставь всех в покое – в своих интересах, перестать самой раздражаться. Отпустить ситуацию. Да, оставить дочь одну с уроками под ее ответственность и уйти в магазин за пеной для ванн, потому что ты хочешь ванну. Выбирай себя, получишь энергию, а дальше - энергию потратить на близких. Не наоборот, помните как в самолете, «сначала маску себе, а потом обеспечьте ребенка и окружающих».

10. Очистить свою голову и освободиться от токсичного окружения.

Я долго думала, давать в этом Практикуме этот текст, или нет. Конечно я могла его передать тебе своими словами и может более понятно для тебя. Но мне кажется, лучше дать источник, интересную практику «Десять освобождений». Слова приписывают Архангелу Михаилу, но я не знаю, насколько точно можно это утверждать. Я люблю читать этот текст. Он освобождает тебя от долгов, обязанностей, соглашений, ожиданий, привязанностей, роли жертвы, рабыни, и т.д. И когда ты не должна ничего и никому, ты можешь действовать с любовью, к себе и близким. Не из долга, а из любви. Не из жертвы, но из милости. Когда ты даже себе - ничего не должна. Дай своему Джину выпорхнуть из бутылки, чтобы творить чудеса.

1. Я освобождаюсь от любых ожиданий по поводу моего духовного роста и продвижения вперед. Каждый день я буду жить в настоящем моменте, концентрируясь на установлении гармонических отношений между моим телом, разумом и эмоциями — и моим Высшим «Я».

2. Я освобождаюсь от всех соглашений с матерью, отцом, детьми, мужем (женой), братьями, сестрами, друзьями, однокашниками, коллегами, учителями, учениками и вообще всеми, кто привязывает меня к реальности третьего измерения.

3. Я освобождаюсь от всех ошибочных понятий относительно любви, радости, мира, гармонии, безопасности, изобилия, творческих способностей, жизненных сил, здоровья и благополучия, старения и смерти.

4. Я освобождаюсь от обязанности спасать мир или кого-нибудь в этом мире. Я осознаю, что моя миссия — признать свое Мастерство и быть живым, любящим примером для всех, ни от кого ничего не ожидая.

5. Я освобождаюсь от всего прежнего кондиционирования и от клеточной памяти о моей телесной форме. Я востребую мою Богом данную красоту, жизнеспособность, здоровье и благополучие, зная, что это мое естественное состояние бытия. Мне нужно лишь следовать дружеским подталкиванием Духа, чтобы манифестировать это совершенство.

6. Я освобождаюсь от всех ожиданий относительно моих творческих способностей и работы. Я работаю и творю для собственного удовольствия. И я знаю, что мое изобилие приходит от Духа, а не от моих усилий. Мне нужно лишь верить, что я этого заслуживаю.

7. Я освобождаюсь от власти надо мной со стороны трехмерного правительства и истеблишмента. Они не будут контролировать меня, мое изобилие и мою безопасность. У меня достаточно силы, чтобы манифестировать безопасность, быть абсолютно самодостаточной личностью и полностью контролировать свою судьбу.

8. Я освобождаюсь от всех оставшихся кармических долгов и дисгармоничных энергий внутри всех моих тел: физического, ментального, эмоционального и астрального. Теперь я легко и изящно разрешаю все ситуации и расширяюсь в Свет, чтобы присоединиться к сотворению Рая на Земле.

9. Я освобождаюсь от всех ошибочных понятий относительно моей способности черпать знания, мудрость и уместную информацию от Духа и Высших Сфер. Я черпаю новое знание и мудрость, чтобы учиться, расти и служить живым примером для окружающих.

10. Я освобождаюсь от всякого осуждения и всех ожиданий относительно других людей, зная, что каждый занимает свое место в мире и находится на своем уровне эволюции. Я всем дарю любовь и поддержку, но предлагаю информацию только тогда, когда меня об этом просят, понимая, что моя истина необязательно должна быть истиной для других.

Ронна Герман «На крыльях Света»

11. Перестать делать то, что не хочешь, и делаешь из-за выгоды.

Как я уже говорила, ты не можешь «перестать» что-то делать. Пока это действие просто не перестанет иметь для тебя смысл. А как же перестать, если выгода – это и есть смысл. Чувствуешь ловушку ?

И начинаем мы менять что-то, когда так выдохлись, так устали, так опустились на дно, что не нужно ничего, когда прости, но «по уши в дерьме», и не надо никаких денег, и выгоды, просто дайте дышать свободно.

А пока мы не почувствовали «не хлебнули дерьма» - мы ничего не меняем. Только достигнув дна, проявляемся настоящие мы. И проживать эти моменты нужно сполна.

Вчера меня спросили: что я сказал бы человеку, переживающему душевную пустоту? Я ответил: продолжать сполна ее проживать. Пока не почувствуешь силы встать и сделать маленький шаг.

Не заставляй себя быть счастливым, будучи несчастным, не примеривай на себя бесконечные советы вроде «соберись и заставь себя что-то сделать», «пока ты плачешь, счастье уходит», «время не мечтать, а действовать» и так далее. Еще опаснее сравнивать

себя с теми, кто якобы крепче, сильнее, успешнее. У каждого своя скорость жизни. Но даже на дне помни, что наверху светит солнце, и верь, что обязательно наступит утро, когда проснешься и поймешь: стало легче.

Эльчин Сафарли «Расскажи мне о море»

Вот тогда-то и надо менять, когда ты готова. Когда ты доросла, не делать то, чего делать не хочешь.

Все думают, что высшая степень свободы, это делать, то что хочешь. Но высшая степень свободы – это никогда не делать того, чего не хочешь.

12. Больше не Жертва. Отследить в себе состояние жертвы, жалости к себе и беспомощности. Сделать выбор, продолжать играть в Жертву, или выбрать другой путь? Интересное слово «беспомощность» - это и означает твое состояние жертвы. Это не означает, что «кто-то» не дает тебе помощи. Беспомощность – это отсутствие помощи себе от тебя самой. То есть всё, потока энергии к себе нет. Однажды моя тетя мне сказала, смотри, даже старость выбирает каждый себе сам. Кто-то так устав от борьбы (с самим собой), видит себя немощным, и тут вот дети должны обеспечивать, помогать. Ключевое слово – должны. Так оправдывается желание получить что-то от детей, ведь ты столько отдавала энергии, время и жизни против своей воли. Пусть отдают. А есть другой путь, быть в состоянии помогать детям самой. До самой смерти. Быть сильной, самой принимать решения о своей жизни. Давать самой себе энергию, свет и делиться ими с другими. Синдром бабушки-жертвы все тот же синдром золушки. Она все ждет чуда, теперь от детей. И поверьте, ей нравится играть эту роль, требовать внимания, ждать подарков, заботы и даже болеть, ей нравится. Страшно, когда ты считала, что ты же такая хорошая, когда-нибудь же ты должна получить отдачу за добро. А вот если дети не хотят помогать, или не имеют такого искреннего желания. Вот тогда случается трагедия, и жертва начинает ныть о неблагодарности детей. И найдет других жалеющих в лице знакомых, кто будет ее спасать. Поэтому, необходимо внутри себя отследить это поведение жертвы. И каждый раз, когда, твои мысли, слова, поведение идут по схеме «Я - Жертва» В голове должен звучать колокольчик. Стоп, машина! Действительно ли я этого хочу, или мне просто страшно, и я не верю в себя? Уходить от этих низких вибраций просто необходимо.

13. Осуждение. Каждый раз, пытаюсь даже в мыслях осудить поступок другого, спроси себя: «А судьи кто?» Осуждение – есть признание себя справедливым судьей. Самое величайшее из благ на земле – это свобода. В том числе, и свобода собственных действий. Просто каждый, в меру своего мышления, сознания и осознанности распоряжается своей свободой по-разному. Каждый человек делает выбор в меру своего уровня. Каждый проходит свои уроки и свои ошибки. Как можно осуждать человека, когда он на втором уровне, а ты скажем на двадцатом. Ты же тоже делала ошибки, когда была там, где он сейчас. Ты можешь внутри выражать согласие или несогласие с его действиями, таким образом осознавая себя, свой уровень знаний, но не эмоционировать по поводу жизни других. Да, да, нет, нет. Цени свои интересы, ухаживай за своим садом. Не лезь к соседу за ограду.

14. В каждом есть талант. Я в этом уверена. Фокус внимания на себя и на свое творчество. Не копировать, а творить. На самом деле, не нужно искать талант. А нужно откинуть все то, что забирает тебя - у твоего таланта. Вектор внимания, вектор своей энергии направить на творчество. Твой талант – это твой личный разговор с Богом. Люди думают, что можно скопировать чью-то личность, чье-то понимание мира, и неплохо на этом заработать, но копии личностей не очень интересны, на самом деле. Если появляется копия личности – максимум, что ей уготовано, это всю жизнь «изображать» другую личность и фотографироваться за мелкие деньги с прохожими. Еще про тебя могут написать журналисты, один раз. Миру нужна ты. Ты настоящая. Ничего не бойся, имей право жить свою жизнь. И твое творчество откроет в тебе таланты, и каждый день будет тебе в радость и счастье. Не иди по пути «выгоды» иди на свет своего творчества. Там и любовь, та и счастье.

Дополнено 14.01.2023.

Я сижу в гостиной, в пижаме, сейчас старый Новый год, пью шампанское, дописываю эти строки и да, я счастлива.

В книге приведены цитаты авторов:

Аристотель
Эммануил Кант
Иоганн Вольфганг фон Гёте
Марк Твен
Мартин Лютер
Чарли Чаплин
Коко Шанель
Мотора Юдзиро

Процитированы книги:

Ирвин Ялом «Когда Ницше плакал»
Ошо «Близость. Доверие к себе и другому»
Ошо «О женщинах»
Вадим Шефнер «Рассветное одиночество»
Андрей Тарковский «О молодёжи и одиночестве»
Чарльз Буковски «Фактотум»
Лев Толстой «Бегство из Рая»
Федерико Феллини «Мой трюк-режиссура»
Курт Теппервайн «Суперинтуция»
Виктор Пелевин «Empire V»
Михаил Булгаков «Собачье сердце»
Лев Толстой «Круг Чтения»
Федор Михайлович Достоевский «Подросток»
Марк Аврелий «Наедине с собой»
Дипак Чопра «Семь духовных законов успеха»
Нил Доналд Уолш «Беседы с Богом»
Лина Веритас «Бог – гениальный создатель»
Даниэла Стил «Вояж»
Евангелие от Луки
Эльчин Сафарли «Расскажи мне о море»
Ронна Герман «На крыльях Света»

А также:

процитирован отрывок из статьи автора Аглая Датешидзе и разговоры героев из сериалов «Castle», «Moon light» и Фильма «Ешь, молись, люби».

Оглавление:

	Стр.
Предисловие	1
Глава I. Ин-Формация	5
Глава II. Хочу, чтоб было, как я хочу	8
Глава III. Физика жизни или чем Намерение отличается от Желания.	12
Глава IV. Начало любви к себе – здесь и сейчас	18
Глава V. Привет, одиночество	22
Глава VI. Интуиция	30
Глава VII. Фокус на себя	34
Глава VIII. Действовать к себе с любовью	39
Глава IX. Жертва и терпение	48
Глава X. Уверенность в себе	53
Глава XI. Самооценка	61
Глава XII. Мозг засорён понятиями	69
Глава XIII. Ответственность	71
Глава XIV. Любовь к себе – это путь	78
Глава XV. Вера, непривязанность и неизвестность	81
Глава XVI. Любовь к ближнему своему	85
Золушка	87
Практикум. Гимнастика для ума	91
Список цитат	102