

18+

Светлана Светлова

Взгляд на Мир

Сборник



Светлана Светлова

Взгляд на Мир. Сборник

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22202061
ISBN 9785448352386

Аннотация

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

Содержание

Вместо Введения. А вы позволяете себе писать от души то, что приходит?	5
Мнение: зачем работать с внутренним ребенком в процессе саморазвития?	11
Про разницу знаний и мудрости, действия и бездействия, роста и деградации	19
Тема: зачем нам личный опыт? Зачем слушать и слышать друг друга?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Взгляд на Мир

Сборник

Светлана Светлова

© Светлана Светлова, 2016

ISBN 978-5-4483-5238-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

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



Сегодня произошло невероятно прекрасное и чудесное событие, невероятно привлекательное, притягательное, красивое... удивительно глубокое и Сильное... Я так долго его ждала... Столько писала тайно, стесняясь собственных мыс-

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

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

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

от слова «худо», они все бедные и несчастные, непонятые, неприкаянные, а писатели – сплошь в очках, сидящие в одиночестве в душных пыльных комнатках, далекие от реальной жизни фантазеры, а те, что стали известными, в основном после собственной кончины, при жизни были безвестные

и никому не нужные люди, над которыми потешались и которых считали чужаками и неудачниками... Поэтому, несмотря на влечение и потребность заниматься творчеством, быть несчастной, покинутой, бедной совсем не хотелось.

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

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

лась писать туда «специально»...но как-то было все не то, не так... что называется, «не шло»...

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

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

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

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

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

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

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

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

бесценно. Я благодарю.
Мир, я Люблю тебя.
С любовью, Светлова!

Мнение: зачем работать с внутренним ребенком в процессе саморазвития?



Около полугода назад одна женщина, продиагностировав мою фотографию при помощи тета-хиллинга, посоветовала проработать детские обиды, а еще написать своему внутреннему ребенку письмо. Попросить у него прощения, погово-

ритель с ним, обратить внимание на его потребности.

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

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

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

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

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

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

И тут пришло прозрение — как же много раз я видела, что делают взрослые, чтобы не уделять ребенку должного внимания — усаживают к телевизору, за компьютерную игру, укладывают пораньше спать.. Часто детей не воспринимают всерьез должным образом, почему-то думая, что ребенок «ни-

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

такой «ерунде», как поиск ответов на вопросы собственного Внутреннего Дитя.

Да я и сама одно время даже пыталась сделать ее совсем другой – переделать под некие стандарты, критиковала, не принимала ее, не пыталась ее понять.. Даже пыталась выдать ее за другую, видимо полагая, что в таком виде, первоизданном, она никому не полюбится, никто ей не заинтересуется, не сможет она с этим «странным» и «неприменимым к современному миру» набором качеств и талантов ни заработать приличных денег, ни найти достойного мужа, ни стать счастливой... Пыталась ее «украсить и устроить получше», пока никто не разглядит ее и не вернет мне в срочном и безапелляционном порядке обратно....

Я вела себя как самая отвратительная мать на свете – не верила в дитя, ни в его красоту, ни в его таланты, ни в его ценность и значимость для этого Мира, пытаясь не раскрыть потенциал, а прикрыть «нелицеприятные» в моем понимании (а на самом деле

всего-навсего не понятые и/или не принятые) качества пальмовой веточкой и положить вот тут, поближе хоть чуть-чуть к теплomu местечку, хоть ненадолго, пока веточку ветром не сдует и не придется идти туда, куда «действительно заслуживаешь» – на помойку. Потому что с «таким» характером, внешностью и знаниями, конечно, лучше сидеть и помалкивать. Априори и безапелляционно.

Мой внутренний строгий Судья вынес приговор и обжалованию он не подлежал: пожизненная неуверенность в себе, пожизненное помалкивание и откладывание на потом реализации собственных желаний, навсегда зарытые в землю таланты – и молчание, послушание, подчинение, лишь бы не потерять, что и так досталось «по случайному и невероятно счастливому стечению обстоятельств», а вовсе не заслуженно и по адресу.

И вот передо мной эта Маленькая Девочка – осужденная на строгом внутреннем Суде за свои желания, потребности, проявление чувств, эмоций..За то, что она именно такая, а не другая, не как придуманная мною, «идеальная» девочка. Она обиженная, насупленная, смотрит укоризненно и с возмущением.

Говорит, что совершенно не понимает почему до сих пор, я не воспринимаю себя всерьез и вожусь с этими комплексами и страхами, почему не пишу статей, сказок, рассказов, книг... почему

до сих пор думаю, что литература, книги – это вторично

для меня и как бы на заднем плане моей жизни; почему я и саму себя постоянно задвигаю на второй план и думаю, что другие достойны большего, лучшего, а я – нет, мне не срочно и я потерплю... Зачем думаю, что мне, чтобы устроиться в жизни, необходимо врать и прикидываться другим человеком (даже на никчемном собеседовании на нелюбимую работу), и вообще, зачем думать, что именно эта нелюбимая работа деньги принесет, а любимая – совсем нет, или принесет, но непозволительно мало. И зачем я так до сих пор уверена, что быть собой с открытыми, проявленными талантами, богатой и счастливой – опасно (а вдруг сглазят).

Я внимательно слушала ее, заново узнавая. Она оказалось на удивление прямой, говорила, как думает и чувствует, как есть на самом деле. Это ее голос, оказывается, я раньше постоянно пыталась утихомирить, когда думала, что говорить прямо – опасно, вредно и совсем не обязательно. Это были удивительные ощущения, как во время, так и после общения с Ней. От нее будто шел Свет не затуманенного ничем Знания, приходила Ясность.

После общения с ней я еще раз убедилась в том, что Люди потрясающе устроены, у них очень интересная психика, интереснейший внутренний мир. Мы действительно содержим в себе очень много нужной информации, которую за чем-то можем игнорировать годами, и ищем ее вовне, у других, сетуя на то, что в жизни так ничего и не меняется, и не происходит.

Еще я еще глубже и яснее увидела, чему дети могут нас научить – не только искренне смеяться и плакать, давая чувствам волю, быть искренними и настойчивыми, верить в добро и дружить, но и общаться с самими собой – своими внутренними Маленькими Девочками или Мальчиками. Ведь, общаясь с детками, учась заботиться о них, беречь, слушать, понимать, познавая и направляя их, мы можем научиться делать это и для самих себя. Благодаря этому общению, мы можем научиться по-настоящему заботиться о себе, хвалить, жалеть, любить и принимать себя безусловно, а еще – вспомнить, кто мы есть на самом деле и зачем пришли в этот Мир, вспомнить, что все в Море просто.

Я пришла к выводу о том, что по тому, как человек относится к детям, особенно к собственным, можно увидеть, как он относится к своему собственному внутреннему ребенку, понять, есть ли контакт у человека с его Внутренним Малышом, какие выстроены у них отношения.

По-моему, стоит проанализировать, и при этом быть честными с собой, делая выводы об отношениях как с окружающими Вас детьми, так и с Внутренним Ребенком. Ведь, возможно, нужно что-то предпринять для налаживания контакта. Например, постараться выявить истинные потребности, приобрести то, что давно и по-настоящему хочется, обучить новому и интересному, попробовать лучше изучить таланты, или обратить внимание на состояние здоровья.

А может написать вот такие необычные письма)).

Цените себя и близких
С Любовью к Миру, Светлова!

Про разницу знаний и мудрости, действия и бездействия, роста и деградации



Многим людям кажется, что они и так все знают, потому что, например, слышали или читали где-то подобные фразы.

Однако я убеждена, что знание само по себе не представляет особой ценности, если не понимать, как его применить, какой на самом деле оно смысл несет, не видеть его глубину

и не применять на практике.

По мне, так это как получать высшее образование, – годами сидеть и вгружать в себя огромное количество информации -знаний, а потом так и не работать по профессии. То есть не суметь или не захотеть применить знания на практике. Ведь человеку в институте, по сути, просто загружают файлы определенной тематики, они могут там годами лежать бесполезным грузом.

А вот если бы этот же человек, например, не имел возможности получить это же самое высшее образование, но понял, что это дело всей его жизни – стал бы заниматься самообразованием, читать книги, статьи, применять узнанное на практике, он бы видел, что ему не хватает, и снова искал новую информацию по интересной ему теме, иногда с трудом находя деньги на интересные курсы, книги, внимательно и тщательно их отбирая, четко осознавая, что именно ему не хватает, что именно он ищет.

Тогда бы каждый сделанный шаг, каждое открытие, каждый новый узнанный метод представляли бы настоящую ценность, опыт, применялся бы в жизни гораздо эффективней и вызывал радостные ощущения от того, что получается – расти, развиваться, узнавать новое и становиться шаг за шагом лучше и мудрее, чем был вчера, действовать эффективнее.

Ведь человек, приходя за высшим образованием, на все готовое можно сказать, часто и понятия не имеет сколько

веков подряд разные люди шли к этим открытиям, сколько труда было вложено, чтобы это сначала постичь, а потом сохранить и в итоге донести информацию следующим поколениям..И люди спят на лекциях, а потом убирают диплом по-дальше в шкаф и работают в более денежной сфере.

Парадокс. Люди не ценят того, что досталось им слишком просто – легко или бесплатно, без особого труда.

Вообще, то, что не применено, не проявлено, не реализовано – все эти носящиеся в голове мысли, огромное количество разнообразных знаний и кем-то рассказанных историй, полки, уставленные «полезными» книгами, даже добросовестно прочитанными – не имеют совершенно никакого значения и веса, в смысле гарантии результата, действия, желанных перемен.

Важно лишь то, что мы сумели проявить, то, что мы на самом деле сделали, а не то, о чем просто думали.

Ведь, если вы ударили человека, то ему совершенно наплевать, что вы хороший, а ударили его, потому что желали ему добра, чтобы он «встал на путь истинный», «пришел в себя» и «перестал нести чушь», или «чтобы человек хороший вырос». Вы его ударили. Ему больно. Обидно. Неприятно. И точка.

И если ваш мысленный вихрь приводит вас к таким вот действиям – то мысли надо менять и стараться с ними справляться, менять их направление. Учиться объяснять свои пожелания более цивилизованным путем, а драться ста-

ратся только по обоюдному желанию – например, в спортивной секции.

Защищаться, конечно, тоже нужно уметь, однако стоит поработать над своими отношениями с миром, чтобы этого делать все-таки не приходилось, ситуации подобные не привлекались к вам.

И если вы годами переживаете в голове – о, у меня есть талант, все говорят, что я талантлив, мне все дается просто и легко. Потом смотрите на других, которые уже поют, танцуют, пишут книги, зарабатывают сотни тысяч – и думаете, да я тоже так смог бы, да еще и лучше, и тот поет он по-дурацки, а тот деньги зарабатывает не честно, а вот этот пишет просто отвратительно – тут еще редактировать и редактировать – то, знаете, вы просто завидуете.

И книжки от этой зависти не напишутся, тело не укрепит-ся, а настроение не улучшится.

То есть, по сути, – продукт их деятельности – танцы, книги, крепкое здоровье, а вашей – растущая зависть и отвратительное настроение. И все. В этом разница между теми, кто проявляет то, что у них внутри, и теми, кто не проявляет, но думают, что все равно лучше и правее и «уж если бы им дали шанс они бы ух...!»...

Да если бы тем, кто завидует и сидит думает, откладывает и тешит себя иллюзиями, что они все равно лучше – дали бы шанс начать делать – им так же, как всем, пришлось бы учиться с нуля – и преодолевать кучу трудностей, и блоков,

и собственных комплексов.

Возможно, благодаря врожденным способностям, какие-то этапы и получилось бы пройти быстрее, чем кому-то, или что-то удалось бы пройти легче (возможно), но этапы пройти пришлось бы, и потрудиться тоже!

И они наверняка поняли бы, что не так все просто, как выглядит, когда ты прокручиваешь у себя в голове или смотришь на других, у которых уже много трудностей позади, уже преодолено и они просто творят, от души строя свой мир по своему внутреннему видению:).

Ведь каждая работа – танец ли это, статья, картина, тренинг, налаженный бизнес, прочитанная или написанная книга – это колоссальный труд. И он заключается не только в том, чтобы сделать само дело – то есть зарядку, или фотографию, или вкусное блюдо, а еще и в том, чтобы преодолеть себя, поверить в себя, найти время, найти силы, веру, возможности.

Вся эта атрибутика, варианты реализации – это лишь инструменты, их можно выбирать в зависимости от предпочтений, но суть одна, этапы одни – лень, неверие в себя, бессилие,

критику, блоки, негативные мысли, осуждение, негативное влияние окружающих – все нужно преодолевать, учиться трансформировать, и все трудности обращать в свой рост, а не в причины своего застоя и деградации.

Растите, творите, действуйте!
С любовью к Миру, Светлова!

Тема: зачем нам личный опыт? Зачем слушать и слышать друг друга?



Иногда люди говорят словами, которые давно известны, истины, которые мы давно знаем..Знаем, но понимаем ли? Поменяло ли это Знание что-то в нашем сознании, пони-

мании, изменило ли наш собственный мир? Слышим ли мы в этот момент их по-настоящему и пытаемся ли мы их понять?..Или давно ушли мыслями глубоко в свои размышления о завтрашнем дне, или

о делах..Понимаем ли ценность сказанных нам слов?

Я убеждена, что наиболее ценное и важное знание то, которое ты пропустил через себя, а не просто услышал и знаешь, именно то, что ты открыл заново, несмотря на «всеобщую известность», что дошло до тебя, стало озарением. Тогда это знание становится именно той мудростью, тем личным, а не чужим и принятым как данность или факт, опытом. Вашим опытом, который сохранится на всю жизнь, те знания, которые никто у вас не отнимет. Ведь, обладая именно такими знаниями, основанными на своих открытиях, пережитых вами, прочувствованных – вы накапливаете личную силу, влияние, веру в себя и обретаєте собственное видение.

Ведь никто и никогда не сможет вас переубедить, заставить свернуть с дороги, если она не наносная, не принесенная извне, а самостоятельно найденная, с трудом открытая, та, которую искали и обрели именно вы, идя изнутри, из своего центра и оттуда освещая свой путь. Дорога, открываемая самостоятельно. Да, иногда благодаря влиянию окружающих людей или под впечатлением от прочитанных книг, но главное своя, истинная.

Именно поэтому мне мой опыт очень важен и ценен. Важ-

ны эти ощущения, знания, открытия...

Это ощущение не «я все знаю и слышать больше ничего не хочу, я умный и очень взрослый», а «я путешественник, я открываю каждый день в, казалось бы, простых и обыкновенных вещах небывалую глубину, испытываю незабываемые озарения и впечатления, как будто маленькие салютики —фейерверки взрываются всеми красками и цветами в голове»Это ощущение, когда приходит не просто знание фактов и их обычное запоминание и накопление – а именно понимание, глубинное понимание сущности вещей, самой жизни...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.