

18+ ЛЮДМИЛА РАЧЕНКОВА
реальные истории реальных женщин

РАСПРАВЬ КРЫЛЬЯ!



ОНИ СМОГЛИ –
И ТЫ СМОЖЕШЬ!

Людмила Раченкова
Расправь Крылья! Они
смогли – и ты сможешь!
Нереальные истории
реальных женщин

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49602640
ISBN 9785005099174*

Аннотация

Книга о женщинах и для женщин!• Для тех, кому поставлены страшные диагнозы «рак» или «рассеянный склероз», и они ищут помощи и поддержки;• кто не знает, как пережить известие врача о том, что твой ребенок не слышит, и слова «кохлеарная имплантация» звучат как приговор;• кто устала от неудач и ждет долгожданной беременности или рассталась с мужем и думает, как начать жизнь с нуля.А также для тех, кто хочет подарить подруге или близкому человеку книгу, способную изменить их жизнь.

Содержание

Введение. От автора. Моя история – это мой выбор	10
Часть 1. Евгения, или История о том, как рассеянный склероз помог подняться на вершину	17
Глава 1. Евгения	17
Глава 2. Я – сама	23
Глава 3. Рассеянный склероз – это приговор?	25
Глава 4. «Любовь нечаянно нагрянет...»	28
Глава 5. Как все, но уже по-другому	32
Часть 2. Учительские мечты, или История о том, как мечта помогает преодолеть тяжелое заболевание	36
Глава 6. «Я нес тебя на руках...»	36
Глава 7. «Они ошиблись...»	43
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**Расправь Крылья!
Они смогли –
и ты сможешь!
Нереальные истории
реальных женщин
Людмила Раченкова**

Анна Ахтарьянова *Иллюстратор*

Андрей Кононенко *Фотограф*

© Людмила Раченкова, 2019

© Анна Ахтарьянова, иллюстрации, 2019

© Андрей Кононенко, фотографии, 2019

ISBN 978-5-0050-9917-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Отзывы о книге

Первое, что пришло мне в голову, когда я запоем прочитала несколько глав, это удивление. Удивление от того, что у меня было ощущение, что я не читаю книгу, а беседую с че-

ловеком, который находится рядом. И, как бывает во время беседы, при чтении возникает мысленный диалог, всплывают какие-то воспоминания, выстраивается невидимая параллель с собственными жизненными историями.

Еще ощущение, что твой собеседник – это деликатный высокопрофессиональный психолог, который тонко и ненавязчиво, на примере разных судеб открывает твой внутренний потенциал, даже самому тебе неведомый, и вовлекает в размышления о том, сколько еще в тебе разных способностей и возможностей может проявиться при развитии неожиданных жизненных сценариев.

Так и читала книгу до конца с остановками на мысленные диалоги с автором и собственные размышления.

Уверена, что эта книга просто необходима очень многим женщинам, потому что их жизненный путь чаще всего отличается от романтической мечты, часто имеет крутые повороты и развивается по совсем непредсказуемым сценариям.

молодости

И судя по историям, изложенным в книге, таких сценариев бесконечное множество, как и женских судеб.

Читая эту книгу, многие женщины так же, как и я, испытывают вдохновение, оптимизм и веру в безграничные духовные возможности женской природы – главной движущей силы бесконечной жизни на земле.

Я считаю, что эту книгу обязательно должны прочитать мужчины, для того чтобы понять многогранную женскую

суть, оценить масштаб горя, которое они порой приносят женщине, а самое главное – осознать, насколько высокой может быть цена непродуманных эмоциональных решений.

Читая эту книгу, я поняла, что она появилась из огромной любви автора к ее героиням и искреннего желания помочь каждой из нас в момент, когда жизненный градус выходит за пределы нормы. Читайте, наслаждайтесь, верьте в себя!!!

Я с радостью прочла книгу Л. И. Раченковой «Расправь Крылья! Они смогли – и ты сможешь!», как будто получила подарок. Дело в том, что с Людмилой мы знакомы давно – с 17 лет, учились в одной группе в Алтайском медуниверситете, дружили. Ее желание поделиться с другими своим опытом неслучайно: она всегда была готова помочь тому, кто рядом, и делала это не раздумывая, доброжелательно и деликатно.

Эта книга, думаю, многим даст направление в их трудных жизненных ситуациях, ее героини своими судьбами подскажут дорогу другим. Но мне кажется, что эта книга для всех, а не только когда боль и страдания. Прочитав, каждый задумается, как нужно беречь то, что имеешь, – здоровье, семью, близких. Как нужно быть благодарным за все, за каждый день, просто за возможность самой сделать макияж...

Людмила Ивановна не могла не написать эту книгу...

Та страстная любовь к людям, которая живет в этом человеке, является неисчерпаемым источником созидательной энергии... Построить компанию, провести тысячу ма-

стер-классов, получить уважительные народные звания «мотиватор» и «специалист по мечтам» – все это невозможно без любви и веры в человека... И книга именно про это.

В отличие от многих и многих мотивационных работ, она лишена агрессии, назидательности, громких призывов, скорее это «книга-вдохновение». Непростые женские истории из реальной жизни вдохновляют не просто поверить в себя, но поверить в явление, которое в последнее время стремительно обесценивается, – поверить в человечность...

Я знаю лично некоторых героинь книги и счастлива тем, что благодаря Людмиле Ивановне их вдохновляющие истории обретаю особую мощь, особую силу и даже магию, способную невозможное сделать возможным...

Жизнь полна чудес – чудес, которые мы подготовили сами!

Книги бывают разные. В разное время нам нужна определенная книга.

Фантастика, детектив, истории любви и успеха, книги про бизнес, детские и профессиональные книги. Мы выбираем книги, и они становятся частью нашей жизни, частью наших мыслей, частью нас самих.

Есть книги, которые меняют жизнь. Их пишут люди-проводники, люди-посланники, люди, чья миссия – сделать мир чуточку лучше. Они пишут книги, потому что не могут не писать, в них столько любви, мира и тепла, что неизбежно наступает время, когда необходимо делиться и передавать

эту любовь окружающим людям. И именно тогда рождаются эти уникальные книги.

Сейчас вы держите в руках книгу, которая коснется вашего сердца, согреет его своим теплом и верой. Верой в жизнь. Верой в людей. Верой в чудеса.

Книга «Расправь Крылья! Они смогли – и ты сможешь!» основана на реальных событиях. Она о жизни женщин, которые смогли справиться с тяжелыми внешними и внутренними обстоятельствами. Они смогли найти в себе силу, веру и любовь, которые привели их к личным победам.

Каждая история уникальна и трогательна. В каждой истории есть боль, переживания, слезы отчаяния и слезы радости. В каждой истории есть жизнь, которая продолжается.

Героиням книги было тяжело и непросто, но они смогли. Расправьте крылья! Вы сможете!

Посвящение

Эта книга посвящается всем моим героиням – тем, кто справился с тяжелыми испытаниями и их выдержал.

Они выстояли! Они их преодолели! Они стали победителями!

А еще книга посвящается и тем женщинам, имен которых нет в книге, но они вписаны в чьи-то «благодарственные дневники», в судьбы других людей, о них вспоминают в минуты грусти или минуты счастья. Именно им посылают мысленные благодарности, слова уважения и признания. Пусть нечасто, но вспоминают и благодарят за их пример, который

кому-то помог изменить его жизнь!

Спасибо вам!

С уважением, Нина Глушакова, предприниматель

Профессор, доктор медицинских наук Ольга Андреева

Анастасия Первушина, редактор телекомпании «Алтай»

*С чувством глубокого уважения к автору книги, Наталья
Шохина, основатель проекта Person School*

Введение. От автора. Моя история – это мой выбор

У человека можно отнять все, кроме одной вещи, последней из человеческих свобод – свободы выбора своей позиции в каждой данной ситуации выбора собственного пути.

Виктор Франкл

Я – человек своего поколения.

Сколько самых невероятных событий пронеслось через нашу жизнь...

Как менялась политическая ситуация в стране – просто даже не верится, что это все произошло со мной или с нами. Вспоминая, словно смотришь художественный фильм с друзьями главными героями.

Я успела поносить на школьном фартучке (да и сам фартук с формой захватила!) звездочку с портретом белокурого мальчика – Володи Ульянова. Потом была пионеркой! Я была прилежной ученицей и до сих пор помню то волнение, которое испытывала, стоя в огромном актовом зале школы, держа на своей руке наглаженный красный галстук, ожидая момента посвящения в пионеры. Потом был комсомол...

Удивительно, но я не могу вспомнить, чтобы кто-то из нас, детей, сомневался в том, что, по-моему, в 1980 году

(вот тут память сдает...) будет построен коммунизм – «каждому по потребностям, от каждого по способностям»... Мы не очень понимали, как это будет, но знали, что все будет бесплатно...

Затем был самый престижный в городе вуз – медицинский. Я занималась спортом, уже тогда знала, что буду спортивным врачом. Очень хорошо помню, как на выпускном вечере получали дипломы, вслух проговаривая клятву Гиппократова, и сейчас слышу напутственные слова нашего декана: «Вы – врачи! Вы – интеллигенция! Вы не просто интеллигенция, вы – сливки интеллигенции! Вы должны высоко нести свою миссию».

Эти слова я буду впоследствии вспоминать часто, уже работая в вузе, работая над диссертацией и совсем не получая зарплаты.

И я до сих пор помню это горькое чувство ожидания зарплаты, которую давали какими-то непонятными частями и в непонятные сроки. Муж работал в этом же вузе, и денег иногда у нас не было совсем, даже на проезд в общественном транспорте. Но мы были молодые и просто ходили пешком. Но тогда все так жили.

Ждали двухмесячного отпуска, чтобы заработать где-то денег, подрабатывали вечерами.

Почему-то в память мне врезалась передача по телевидению, когда я впервые увидела Ирину Хакамаду и ее интервью. Она уже была кандидатом наук и работала в кооперати-

ве. Может быть, я ее тогда ассоциировала с собой? И, кстати, с того момента все годы следила за ее карьерой, да и жизнью тоже.

Я тоже начала подрабатывать в оздоровительном кооперативе, тогда это так называлось. Смешно сейчас вспоминать, что кооператив организовали мои студенты, а меня пригласили туда работать и зарабатывать.

И это удавалось. Я зарабатывала там гораздо больше, чем я получала в институте. Уже тогда я решила закончить с диссертацией. Шел 1998 год – дефолт в России. Именно тогда, может быть, мне и запала мысль о создании собственного центра здоровья.

Но произошло это не сразу. Я уже работала директором в государственном центре здоровья, накопила опыт работы, увлеклась психологией, получила второе образование, освоила смежные направления, получила новые сертификаты, меня приглашали выступать на радио и телевидении, одним словом, «сформировала свою экспертность». Но никак не могла решиться открыть свое дело. И вот наконец я увольняюсь. Я позитивна, у меня масса надежд, планов, я уже начиталась различных книг, у меня есть своя программа и огромное количество интересных знакомств, приятелей, друзей, на помощь и поддержку которых я рассчитывала. Как я тогда ошибалась... Это был мой первый опыт. Почему-то мне никак не удавалось снять в аренду помещение для своего центра... Хотя еще пару месяцев назад, когда я

работала на государственной работе и подрабатывала по вечерам, с этим не было сложностей. Те знакомые, которые всегда улыбались при встрече, улыбаться перестали... Совсем скоро я узнала, что пришло указание «сверху» – не давать мне помещений в аренду. «Ишь какая, захотела на нас зарабатывать!» Это был мой первый урок «бизнес-образования». Первый, но не последний.

Я, конечно же, переживала, что не так быстро получилось развивать свой бизнес. И о том периоде мой муж всегда вспоминает, что я «полгода сидела в кресле и смотрела в потолок». Конечно, это он говорит образно. И не полгода... И не в потолок... А в книгу. Именно тогда мне в руки впервые попала книга Энтони Роббинса «Могущество без пределов». Тогда еще его все звали Энтони. И в России его еще плохо знали. Еще не было и его известного и дорогостоящего тренинга в Москве, вызвавшего такие неоднозначные отзывы.

Но я его тогда просто полюбила! Я впервые завела такую удивительную вещь, как тетрадь по целям – так я ее называла.

Тогда все было впервые. Первые зафиксированные мечты. Первые цели. Первые планы. Первые результаты.

Именно тогда я впервые познакомилась с технологией «Мой герой». Я искала для себя этих героев, от которых могла набраться силы, энергии, уверенности, которых мне так не хватало в тот момент.

Единственное, с чем я не согласилась в этой книге, – с одним из законов бизнеса, который выражался в трех буквах: ПЛЦ – плачу любую цену. Я долго раздумывала, но так и не согласилась за успехи в бизнесе платить любую цену. Честно говоря, и сейчас не соглашаюсь... Хотя не знаю, права ли я?

Было это 19 лет назад! И с тех пор любые мои занятия по здоровью, психологии успеха, психологии бизнеса всегда начинаются с тетрадки по целям.

Да, много воды утекло... Перед моими глазами прошли сотни людей. Кто-то из них хотел поправить свое здоровье. Кто-то хотел стать успешным в бизнесе. А кто-то просто приходил научиться быть счастливым.

И в гораздо большем проценте это были женщины. Обычные и необычные. Счастливые и не очень. Увлекающиеся и неуверенные. Одним словом, женщины.

И многие из них стали моими героинями. Они делились своими историями. Иногда – самым сокровенными. Они ждали совета. Они боролись за свое здоровье, а иногда и за жизнь. Они делились своими трудностями, вместе с ними мы искали выход из этих ситуаций. А за свое счастье они все боролись всегда!

Таких историй накопилось очень много. Именно тогда я подумала, нет, я помечтала и в шутку говорила им: «Когда я пойду на пенсию, я обязательно напишу о вас книгу». Я пошла... И решила наконец-то написать... О них, о моих геро-

ниях... О женщинах и их судьбах... Об их испытаниях и победах...

Я представила себя прямо-таки экскурсоводом в картинной галерее. Я иду по ней, а справа и слева от меня на стенах висят красивые портреты удивительных, молодых и красивых, ухоженных и счастливых, улыбающихся женщин – моих дорогих героинь. А я, как тот экскурсовод, останавливаюсь у каждого портрета и эмоционально, с любовью рассказываю об их судьбах и их победах... И я вижу, как целые группы людей останавливаются вместе со мной, слушают и восхищаются. Нет, не просто восхищаются, они воодушевляются, и прямо здесь, у этих картин, у них самих расправляются плечи, поднимается выше голова, на лицах появляются загадочные улыбки... Я вижу, как они меняются, мои слушатели... Они меняются прямо здесь...

Когда-то я прочитала удивительную книгу – повесть-притчу «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» Ричарда Баха. В ней рассказывалось о чайке, которая училась искусству полета и искусству жизни. Об этой книге пишут, что она «может считаться проповедью о самосовершенствовании и самопожертвовании, манифестом безграничной духовной свободы». Эта неумная чайка мне очень напомнила людей и их попытки научиться жить. А еще научиться летать!

И тогда я поняла, что у человека точно есть один удивительный орган, который не указан ни в одном медицинском

справочнике, и это я вам утверждаю, как доктор.

Этот орган – крылья! Они есть! Просто некоторые из нас, прожив всю свою жизнь, даже не подозревают об этом. И им никто об этом не рассказал...

Но есть люди, которые, только лишь почувствовав за спиной пробивающиеся крылышки, с первой минуты, шаг за шагом, полет за полетом, мгновение за мгновением, несмотря на страхи, предостережения окружающих, боль и травмы, пытаются взлетать.

Взлетать! Расправлять крылья! Подниматься над обыденностью и своими проблемами! Эти люди – герои! Возможно, начинающие. Возможно, подрастающие. Но будущие герои, точнее – героини!

И именно о них моя книга.

И если ты себя относишь к этой группе, то готовься расправлять крылья! Они смогли! И ты – сможешь!

Часть 1. Евгения, или История о том, как рассеянный склероз помог подняться на вершину

Глава 1. Евгения

*Нельзя соглашаться ползти, когда
испытываешь желание парить.
Хелен Келлер*

Осень. Сентябрь. Моросит неприятный дождь. Я стою у большого окна в спортивном зале и смотрю задумчиво на улицу. Через полчаса должно начаться занятие в моей группе с моими клиентками/пациентками.

И вдруг в этой серой осенней картинке я вижу женщину: она идет с большим трудом, хромая, опираясь на трость, пытаясь еще и удержать в руках зонт, который ветром вырывается у нее из рук. Но во всем ее теле, движениях, повороте головы чувствуется невероятная сила, упорство и надежда.

Мы не виделись с ней три года. Только перезванивались. И сегодня для нее был знаменательный день. Она впервые за эти три года вышла из дома. Впервые самостоятельно. Не только вышла, но и смогла подняться в автобус, проехать

через половину города, пройти от автобуса долгую дорогу. Она хотела прийти на занятия группы, и она это сделала. Для меня это была невероятная радость и удивление одновременно. Как она смогла? Как доехала? Как дошла? Эмоции даже меня захлестнули в этот момент.

Женя, так ее звали, жила обычной жизнью. Работала в органах МВД, получала второе высшее образование, юридическое – это нужно было для работы... Муж-коллега, две маленькие дочки, подруги, заботы, жизнь...

И в один день, практически в одно мгновение, все поменялось...

Конфликт на работе, острая ситуация, стресс, волнение – и неожиданная слабость, потеря сознания. Скорая помощь. Врачи. Стационар. Капельницы. Снова капельницы. Консультации. Консилиумы. И словно гром среди ясного неба – диагноз! Непонятный, неожиданный. неизлечимый! Словно приговор – ... *рассеянный склероз*

Еще вчера она, как сотрудник органов МВД, проходила диспансеризацию, была здорова, активна, смеялась, рассказывала истории, жила обычной жизнью.

Уже позже ей расскажут, что рассеянный склероз – это болезнь молодых, что причины ее неизвестны, лечение сложное и длительное и сможет ли она подняться с постели – неясно. Только белые стены вокруг, как в любой больнице, люди в халатах подходят, смотрят, шепчутся и уходят. Снова капельницы, уколы, процедуры. Несколько недель борьбы

за жизнь, за здоровье, за выживание в стационаре. Когда стало немного лучше, ей предложили продолжить лечение дома, расписав целую кучу рекомендаций. А мужу предложили настраиваться на долгую борьбу с серьезным заболеванием.

Домой ее привезли на медицинских носилках. Уложили в постель. Муж был рядом. Дочки еще не понимали, что дальше. Собственно, и никто не понимал. Жизнь изменилась кардинально. Спасало то, что рядом с ней были ее подруги. Последнюю фразу мне придется повторить еще много-много раз!

Мы познакомились, когда ее, прямо на руках, муж принес на занятия. Тогда я работала с Ларисой Фотиной, соавтором оздоровительной методики Мирзакарима Норбекова. Во всяком случае, патенты я видела, выданные на две фамилии. Но суть не в этом.

Евгению приносили на руках, усаживали в кресло, она пыталась выполнять упражнения, медитации, массаж. Слово «пыталась» было главным. Но пыталась упорно, настойчиво, преодолевая невероятные трудности. Через три часа муж приходил и снова уносил ее домой. Прогресс был очень и очень медленным. Все одноклассники с одобрением смотрели на них и восхищались: «Какой заботливый муж...»

Восхищение, к сожалению, было недолгим... Как позже скажет ее врач-невролог: «То, что он ушел, было ожидаемо и, возможно, к лучшему...» История банальная, но почти традиционная. Рядом с ее мужем в кабинете сидела женщина,

молодая и здоровая. Народная мудрость неслучайно гласит: «Жена нужна здоровая...» Непростая ситуация ждала Женю и с дочками. Их разделили: младшая ушла с мужем, старшая осталась с ней.

Вся жизнь разделилась на две части – до и после. Хотя что будет после – было еще непонятно. Отступить было некуда! Надо было бороться за себя, свое здоровье, своих детей.

И она начала упорно бороться. Каждый день начинался с зарядки. Сначала лежа в постели, потом она начала подниматься, еле-еле передвигаться по квартире. Точечный массаж, снова упражнения, медитации. Вся ее комната была увешана аффирмациями: «Я молода!», «Я здорова!», «Я все могу!». И так изо дня в день. Месяц за месяцем. Год за годом. Один раз в год к ней в квартиру приезжала врачебная комиссия по экспертизе, решали, продлевать ли первую группу инвалидности. Приезжали, смотрели по сторонам, на аффирмации на стенах и, улыбаясь, спрашивали: «Ну что, помогло?»

Думаю, это были очень сложные минуты для нее. Там, где ждешь поддержки, помощи, а слышишь совершенно другие слова, обида бывает невероятная. Но и это ее не сломало. Рядом на диване всегда лежали книги Луизы Хей, Ларисы Фотиной, других авторов. Книги, которые помогали больше, чем лечащий врач. И, конечно же, магнитофон. В нем бесконечно менялись кассеты с медитациями, упражнениями, настройками. Кассета за кассетой, мелодия за мелодией.

Не имея возможности участвовать с группой в занятиях, она слушала их и занималась дома самостоятельно. Что ей помогало? Ее подружки. Приезжали, чтобы помочь навести порядок, убрать дом, позаниматься с дочкой, попить чаю, поговорить, посмеяться... Казалось бы, обычные житейские вещи, но как они становятся ценны в такой момент.

Именно в это время очень важно, чтобы рядом с тобой был какой-то человек, надежный и уверенный в себе, в тебе, в правильности выбранной тактики. Человек, от которого можно зарядиться уверенностью, получить надежду, услышать те слова, которые очень хочется услышать именно сейчас, когда накатывает безысходность, грусть, депрессия.

Нет! Она не подпускала эту депрессию к себе. Ей нельзя было расслабляться. У нее – дети. И одна из дочерей живет без мамы. «Нет!» Ей нельзя расслабляться. И снова физкультура, массаж, медитации, лекарственные препараты. Перепробованы были и БАДы самого разного вида и назначения.

Шаг за шагом ходьба по комнате, по коридору, в ванную, на кухню. «Ходить! Ходить! Ходить!» – она сама себе командовала.

С каждым шагом движения становились чуть увереннее, чуть быстрее, чуть надежнее. Женя использовала все возможности облегчения бытовых проблем. Она первой в своем подъезде установила пластиковые окна – «их легче открывать», стиральная машинка была выбрана самая удобная. Хорошо, что у нее пенсия по ее инвалидности была нема-

ленькой – работала в МВД. Коллеги помогали. И она каждый год, как и раньше, отмечала 10 ноября, День милиции. Все ее друзья знали об этом и обязательно приезжали и поздравляли.

Тогда, в сентябре, в дождливый день, когда она через три года домашнего заточения вышла впервые на улицу, ей казалось, что и деревья стали другими, и дождливое небо – голубее. Она не замечала взглядов людей, которые иногда оглядывались на нее, пыталась обойтись без помощи окружающих, карабкаясь самостоятельно в автобус.

В тот памятный день начиналась ее новая жизнь. Впереди ее ждала любовь, вернувшаяся младшая дочь, помощь другим людям. Это уже ее другая жизнь. И об этом уже в другой главе.

Глава 2. Я – сама

*То, что меня не убивает, делает меня сильнее.
Фридрих Вильгельм Ницше*

Вторая часть ее жизни началась сразу после ухода мужа. Рассчитывать было не на кого. Да, подруги были рядом. Но и у них у каждой своя семья, свои дети, свои заботы. Возможно, именно тогда ее самыми главными словами, ее девизом по жизни стала фраза «Я – сама!» Сама встала. Сама вышла из дома. Сама с трудом, но села в автобус. Сама пришла за здоровьем в тот сентябрьский дождливый день!

Очень часто в различных книгах мы читаем о том, что существуют точка А, откуда начинается движение к новой жизни, и точка Б, куда необходимо или хочется прийти. И известны две стратегии движения: «от» – от плохой жизни и «к» – к новой, интересной, яркой, насыщенной.

Мне кажется, что чаще всего у нас в стране движение начинается «от». Когда уже все так достало, что жить так просто не хочется.

Не знаю, что было первичным в истории Жени... Невозможность жить, как хотелось бы, или невероятное желание «быть, как все». Жить обычной жизнью простого человека. Утром уходить на любимую работу. Вечером спешить домой, где тебя ждут дети. Готовить им вкусный ужин. Играть

с ними в игры. Веселиться, смеяться, проверять уроки. Все, что в обычной жизни и называется счастьем. Просто мы, «обычные люди», часто этого счастья не замечаем, не ценим, не ждем.

А она ждала это счастье! И боролась за него.

Как только начала ходить, сразу пошла в спортивный зал рядом с домом. Так она попала в клуб инваспортсменов «Патриот» во главе с заслуженным тренером России по пауэрлифтингу Андреем Подпальным. И до сих пор Евгения с благодарностью вспоминает те дни. Три раза в неделю занималась в клубе бесплатно, что для нее теперь уже играло роль. Продолжала заниматься и дома. Зарядка. Медитации. Работа со своими мыслями и ощущениями. Она набиралась сил и уверенности от занятия к занятию. Набралась смелости и выступила в первых своих соревнованиях. Не выиграла, но победила! Победила себя саму.

Глава 3. Рассеянный склероз – это приговор?

Чтобы серьезно изменить свою жизнь, необходимо испытать либо вдохновение, либо отчаяние.

Энтони Роббинс

Следующий этап жизни начался совершенно неожиданно. И связан он был с БАДами. Да, ей принесли попробовать биологически активные добавки. Ей всё приносили, она всё пробовала. Причины заболевания «рассеянный склероз» до сих пор неизвестны, как нет и результативного лечения.

И здесь я вынуждена сделать небольшой экскурс в медицину. Если вам это неинтересно, вы можете просто пролистнуть страничку, но людей с этим заболеванием немало, и число их растет, они живут рядом с нами. Они живут!

На сайте Общества рассеянного склероза в Москве написано, что «людей, страдающих данным заболеванием, сплотила идея борьбы с неизлечимой неврологической патологией. Создание общества рассеянного склероза было необходимо в связи со следующими специфическими особенностями:

- неопределенный прогноз течения заболевания, последствием которого является тяжелая инвалидизация (при этом

умственные способности и личностные качества больных сохраняются неизменными);

- эффективные, радикальные способы лечения заболевания по сей день отсутствуют;

- необходимость в длительном постоянном уходе за больным, обусловленная инвалидизацией, неуклонным прогрессированием заболевания – близким больного рассеянным склерозом зачастую приходится изменять свой уклад жизни, увольняться с работы, для того чтобы обеспечить помощь практически беспомощному человеку;

- ввиду того, что заболевание развивается преимущественно у людей молодого возраста (от 20 до 40 лет), обучение в учебных заведениях, трудоустройство и реализация жизненных планов становится для них практически невыполнимой задачей;

- несмотря на постоянные исследования и серьезные материальные вложения для их проведения, причина развития рассеянного склероза до сих пор неизвестна;

- высокая стоимость лечения: например, прием только одного препарата, приостанавливающего заболевание у трети из всего количества больных, обходится им в 14 тысяч долларов США в год;

- необходимость придания общественной огласке нужд и потребностей людей, на многие годы прикованных к кровати и вынужденных терпеть страдания (как свои, так и близких)».

Терпеть страдания... и немалые, как физические, так и эмоциональные, душевные.

Итак, Евгении принесли БАДы.

Она начала их принимать, и ей стало немного лучше. Сейчас уже неясно, от самих ли БАДов или от заботы, а может быть – от общения с интересными людьми? Она ходила на обучение, на презентации, на семинары. На нее обращали внимание, ее поддерживали, ей помогали. А в один удивительный день и сама она вышла на сцену рассказать свою историю. Я видела, как ей было непросто подниматься по ступеням, как ей сложно было говорить, у нее в тот момент еще были трудности с речью. Но я видела, как ей аплодировал зал и как это было важно для нее. И это был еще один шаг к здоровью и счастью.

Хотя известность всегда имеет две стороны. Появились люди, которые ей названивали, оскорбляли ее, не верили в диагноз. Но это уже было не самое страшное в жизни...

Заметки на полях

Глава 4. «Любовь нечаянно нагрянет...»

Жизнь Евгении стала более активной. Да, она хромала, была неустойчивой, ходила с тросточкой, но ей хотелось жить полноценной жизнью. Так она и попала в Общество рассеянного склероза в Барнауле, городе, в котором жила.

Именно там она и познакомилась со своим будущим мужем – Михаилом. Он тоже имел такой же диагноз, передвигался на коляске, но это совершенно не помешало их любви. И вот уже более 15 лет они вместе, рядом, поддерживают друг друга и живут! Поддерживают в трудностях, поддерживают в радости. Поддерживают и любят!

Для Евгении было важно быть нужной, помогать другим, помогать близкому человеку. Я помню, как она радовалась, когда удалось «пробить» новую коляску для Михаила. Они вместе радовались, снимали на видео свою «поездку» по знакомым местам, рассылали друзьям. Я это видео тоже получила, и было чему порадоваться. В нашей обычной жизни мы таких мелочей не замечаем, не ценим их, не фиксируем. А у них было все по-другому. Возможно, болезнь и дается нам для того, чтобы вырваться из бесконечного бега по кругу? Заметить, что сегодня солнце ярче светит, небо – голубее обычного, услышать, как поют птицы, как смеются дети во дворе, не раздражаться, когда на улице дети шумят. Они

просто играют в футбол! Они просто радуются жизни! Они живут обычной детской жизнью.

Мечта! Как это важно и нужно! Когда у человека есть мечта, жизнь всегда играет новыми красками. Жить на Алтае и не побывать в Горном Алтае – это невозможно! А когда побываешь впервые, туда тянет раз за разом. Энергетика, природа, красота. Для Евгении это был вызов. Но он был в ее характере. Сплав по горной реке Катунь! Прыгнуть с тарзанки над другой горной рекой. О последнем она даже не мечтала... Но тут подруги в очередной раз помогли. Помогли подняться на гору. А спуск был только один – вниз, с огромной высоты, на тарзанке. И она прыгнула! Прыгнула в неизведанное! Хотя чего ей было бояться?

Оказалось – было! В следующем году те же близкие люди помогли испытать себя на мотодельтаплане... Передать все эмоции невозможно! Их можно только прочувствовать, пережить!

В последующие годы было покорение восточных стран – Таиланда, Вьетнама. Несмотря на запреты врачей. И снова – в первый раз! Адреналин, эмоции, ощущение победы всегда нужны ей, как никому. «Быть как все!» – это желание отличает Евгению от всех нас.

Пять лет назад из Франции к ним приехала известная журналистка Мэрилин Смит, которая по всему миру собирает истории о жизни людей с рассеянным склерозом, пишет книгу. В России у нее было две остановки – в Екате-

ринбурге и Барнауле. Три дня, три полных дня она проживала жизнь, проживала каждое мгновение с Евгенией и Михаилом. Проживала и фотографировала, фотографировала... Дома, в спортивном клубе, на прогулке, с друзьями... Уж не знаю, как соотносится жизнь моей Жени и ее зарубежных «коллег», но лично мне стало обидно: за рубежом знают о таких людях, а в России – нет. Это и стало поводом для меня написать книгу. И не только ее написать.

Каждый свой серьезный в жизни поступок я соизмеряю с ней, с моей героиней. Она смогла сплавиться по реке, и я решилась. Горная река Катунь на Алтае – это совсем не прогулочный сплав в Турции... Вот только на дельтаплан я еще не решилась... Но какие наши годы...

Сейчас у Жени две взрослые дочери, четверо внуков, которые ей теперь тоже помогают жить по-новому. Когда родился внук Илюша, надо было помогать его маме, ухаживать за ним, а когда пошел – надо было успевать догонять. С тросточкой было неудобно. Бросила ее – и вперед, догонять малыша. Так и приходится с внуками сегодня осваивать новые горизонты. И она, конечно же, освоит, не сомневайтесь! Когда есть характер, все остальное уже не играет никакой роли. Прямо как в словах Ницше: «То, что меня не убивает, делает меня сильнее».

И каждый раз, когда я ей признаюсь в том, что она для меня героиня, она отвечает: «Я не героиня. Для меня это просто жизнь. И принципы мои простые: не падать! Не раски-

сать! Упала – вставай и иди!»

А когда я рассказала ее историю в своем аккаунте в инстаграме и это вызвало шквал комментариев, она написала:

«Кто хочет жить – будет жить. Кто хочет жить хорошо – будет жить хорошо. Господь дает нам силы на все! Людмила Ивановна! Я очень благодарна судьбе, что привела меня к Вам. Я благодарна Вам, что вот уже 20 лет Вы поддерживаете меня, вдохновляете и просто находитесь рядом.

Слушала историю с Мишей (история была записана в IGTV – прим. автора) про себя со слезами на глазах, и не верится, что это про меня. Я счастлива, что у меня такие подруги, которые держат меня за абсолютно здорового человека, таскают меня в горы, сплавляются по Катунь, летают со мной на мотодельтаплане, прыгают с тарзанки через реку Чемал. Жизнь такая прекрасная штука. Будем жить!»

Глава 5. Как все, но уже по-другому

Величайшая победа – победа над собой.
Цицерон

А совсем недавно случилась еще одна победа, о которой Женя давно мечтала: она смогла сама подкрасить глаза! И снова это непреодолимое желание – «быть как все». Как каждая женщина, которая каждое утро сидит у зеркала и сама делает себе макияж. Не замечая, что это сложно! Не думая о том, что об этом кто-то может мечтать... А она, Евгения, мечтает! Для нее быть как все – мечта, действие и реальность.

Удивительно, но мечта одного человека может привести к совершенно противоположному результату другого человека.

«Как все...» Я вспоминаю ситуацию, произошедшую с совершенно другой женщиной у меня на занятиях.

Давно известно, что «все мы родом из детства...»

Когда я провожу семинар или тренинг в течение нескольких дней, постепенно день ото дня увеличивается вовлеченность участников. Особой атмосферой отличается занятие, когда мы учимся делать друг другу комплименты. Кстати, сразу скажу, что особо приятно наблюдать в этот момент за семейной парой, если таковая есть. Возможно, столько

комплиментов друг другу они не делали никогда...

И вот одна из моих участниц возвращается вечером домой в позитивном настроении, вдохновленная, начинает на эмоциях делиться со своей уже взрослой дочерью тем, как сегодня работали над собственной уверенностью, как учились делать комплименты, как приятно было их получать...

И тут мама замечает, что с каждым следующим ее восторженным словом настроение дочери ухудшается. И она останавливается. Понимает, что что-то не так. У дочери она замечает даже слезы на глазах. И она спрашивает свою мать: «А ты помнишь, как я в седьмом классе пришла к тебе и спросила: „Я красивая?“»

Эту ситуацию я услышала уже на следующий день из уст самой матери. И она искренне рассказала, что в тот же миг, когда услышала вопрос, она вспомнила эту ситуацию, хотя прошло лет десять. «Когда меня спросила дочь тогда, в четырнадцать лет, я даже немного растерялась. Скажи я ей о том, какая она красавица, она зазнается, пойдет не по тому пути. И я ей ответила: „Ты такая же, как все“».

И спустя десять лет дочь вернула ей эту фразу, добавив, что если бы она тогда сказала ей правду (а дочь действительно была красавицей) и поддержала подростка, возможно, вся жизнь сложилась бы у нее иначе...

И обе со своими раздумьями разошлись по разным комнатам.

Конечно же, они потом помирились, долго говорили

о своих ошибках, ненужных или необходимых эмоциях. Сказали друг другу массу комплиментов. Но это уже было потом...

Всего лишь комплимент... А как может изменить жизнь! Поддержка друзей, коллег, близких... Как это важно!

А вы замечали, что познакомиться легче, когда находитесь в компании, а не в одиночестве? Вспомните себя на мероприятии, семинаре, свое настроение, свои эмоции...

Ученые доказали, что нам свойственно перенимать черты других людей, что делает нас интереснее для окружающих. Предположение о том, что в большой компании друзей человек выглядит более привлекательным и ведет себя более раскованно, подтвердилось научно. У этого феномена есть уже и свое название – эффект чирлидинга. Помните этих танцующих девочек на баскетбольных и хоккейных матчах?

Американские ученые считают, что мы склонны подсознательно копировать внешние черты и поведение своих друзей или популярных лидеров компании. И, находясь вместе, мы ощущаем себя более уверенно, можем шутить, смеяться, общаться. Компания – это опора для застенчивых людей. Именно в компании они обретают силу, уверенность, спокойно смотрят в завтрашний день.

Команда – это всегда группа поддержки.

Даже на общей фотографии всегда люди кажутся симпатичнее, чем на одиночной, это тоже уже доказано научно.

Итак, с какой стороны ни посмотри, команда – великая

сила, а называется это такими красивыми словами – эффект чирлидинга. Я сразу вспоминаю игру баскетболистов и красивых девушек-чирлидеров...

А вы чувствуете и замечаете этот эффект чирлидинга? Чувствуете себя чирлидером? Или чирлидершей?

Заметки на полях

Часть 2. Учительские мечты, или История о том, как мечта помогает преодолеть тяжелое заболевание

Глава 6. «Я нес тебя на руках...»

В самом начале пути человека Бог сказал ему: «Видишь вон те следы на песке? Тянутся две дорожки следов. Я все время буду с тобой. Я буду оберегать тебя, помогать тебе всегда, где бы ты ни был и что бы ты ни думал обо мне». Прошло время. Человек прожил всю свою жизнь. Но в самом конце пути он решил обернуться назад и посмотреть, а правду ли сказал ему Бог. И он увидел, что в некоторых местах дорожка следов обрывается и на песке только одна пара следов. «Господи! Посмотри! Ты же меня обманул?» – взмолился Человек. «Видишь ли, сын мой, – с любовью ответил ему Бог, – ты прожил всю жизнь, но не понял самого главного... Когда тебе было легко и ты справлялся, я шел рядом с тобой. А когда тебе было очень трудно и больно в твоей жизни, я нес тебя на руках...»

Притча

Сочи. Набережная. Яркий солнечный день. Я сижу в кафе

и наблюдаю за проходящими мимо людьми. Я люблю наблюдать. Вот идет группа отдыхающих, с ними экскурсовод, рассказывает об истории города. Пробегает стайка девочек-подростков, купили мороженое, бегут, смеются.

Какие разные люди... Какие разные истории стоят за ними... У каждого своя жизнь, свои мечты и цели, свои трудности, свои переживания. И мне кажется, что каждый человек, особенно когда выпадают какие-то испытания, ищет «коллегу» – человека с похожей жизненной историей. И, возможно, эта история помогает пережить сложный этап.

Много афоризмов написано про трудные моменты в жизни: «Не страшно упасть, страшно не подняться», «Величайшая победа – победа над самим собой», «Мы не падаем, мы приседаем, чтобы выше прыгнуть»...

Я люблю цитаты, афоризмы. Они помогают взглянуть на жизнь или конкретную ситуацию с нового ракурса. Вот и Эйнштейн когда-то сказал, что «есть только два способа прожить жизнь: один – словно чудес не бывает, а другой – будто кругом одни чудеса».

И я хочу рассказать о девушке, молодой женщине, глядя на которую так и думаешь: вокруг нее одни чудеса. Она красивая, стройная, улыбающаяся, всегда позитивная. Когда смотришь на нее, хочется обязательно в ответ улыбнуться и сказать: «Какая ты счастливая!» Но так было не всегда. История ее типична. Многие могут себя узнать в ней.

Девочка, ее звали Лена, очень любила мечтать. И ей часто

говорили: «Хватит витать в облаках! Опустись на землю». Но она витала...

Первая ее мечта была стать учителем. В детстве она усаживала в ряд своих кукол и учила, учила...

Окончив школу, она поступила в педагогический университет и с отличием его окончила. Она учитель. Учитель начальных классов. Работает в школе. У нее все получается. Она безумно любит детей и свою работу. Вокруг нее – уважение родителей, горящие глаза первоклашек и любовь, которую они излучают.

Жизнь как жизнь. Днем – школа. Вечером – тетради и подготовка к урокам. Все как у всех учителей. Елена начала расти по карьере, ее назначили руководителем методического объединения в районе. Как у многих: рассталась с мужем, на руках маленький ребенок, живет в общежитии. Летом купается в местных озерах, море видит только на картинке.

Жизнь как у всех, только мечты у нее были не как у всех. Мечты были большие. Зарплата – маленькая. А мечты большие. Впервые я ее увидела на тренинге по мечтам и целям, который проводила в Челябинске. Это было около десяти лет назад. Маленькая, изящная, не очень уверенная в себе, но очень обаятельная. И чувствовался в ней какой-то стержень и невероятное желание изменить свою жизнь. Чуть позже я узнала, что именно в тот момент она решила, что если сейчас не изменить свою жизнь, то вся она может пройти мимо...

Написав эти слова, я вспомнила старую притчу.

«В Египте жили монахи-пустынники. Один молодой послушник постоянно ходил с постной физиономией и был постоянно недоволен своей жизнью. Один из старцев смотрел на него, смотрел, да и говорит: „Послушай. Это не ты недоволен своей жизнью. Это твоя жизнь недовольна тобой. Жизни нравится быть с тем, кому она нравится“».

Эта притча словно написана про нашу героиню. Думаю, тот старец ей не успел сказать такие слова. А просто поддержал в ее начинаниях и попытках изменить свою жизнь.

Да, Елена предприняла этот судьбоносный, как оказалось, шаг. Она недавно заключила контракт с одной из компаний и вечерами и в выходные дни продавала косметическую продукцию. Как часто женщинам предлагают такой бизнес? И как часто мы пренебрежительно относимся к этому предложению. Но она решила «просто попробовать».

На том тренинге она с интересом и вдохновением клеила картинки и составляла свой коллаж мечты. Она же любила мечтать. Неслучайно говорят, что «учитель приходит тогда, когда ученик готов». Она просто была готова...

И у нее начал получаться и этот «бизнес на колесах», как она говорила: ездила по санаториям с подругой, по близлежащим селам. Почему получалось? Возможно, потому, что ей очень хотелось помочь каждому человеку, предлагая продукцию. Люди хорошо чувствуют теплоту в отношениях. Чего-чего, а уж тепла у нее хватало на всех. Она начала зараба-

тывать деньги. Сначала маленькие, которых хватало на продукты. Потом побольше, стало хватать и на красивую одежду, о которой она мечтала. Сыну накупала игрушек и вкусняшек.

И несмотря на то что она невероятно любила своих учеников и работу, из школы все-таки она уволилась. Грустила, переживала, но надо было жить дальше. Упорно работать Елена привыкла, учиться любила, а мечта просто невероятно манила. И уже не просто мечта, а уже большие цели. Она представляла, как они будут жить с сыном, когда он вырастет, куда он поступит учиться, как она будет ездить за ним в школу на красивом автомобиле.

И она начала быстро развиваться в косметической компании. Она часто выступала на бизнес-семинарах, стала интересным спикером, учила продажам других и чувствовала себя той же учительницей, только для взрослых.

У нее рос доход. Пришли первые победы. Первые украшения, подаренные компанией. Первая поездка с сыном в Египет. Из общежития они с сыном переехали в квартиру – пусть пока небольшую, но собственную. И, главное, она сама на нее заработала. Под окном уже стоял маленький женский автомобильчик. Она впервые выехала на отдых и на обучение в Китай.

И мы снова с ней встретились. Я снова у них проводила тренинги. Она уже была немного другая, более уверенная в себе, но по-прежнему очень добрая, милая, отзывчивая

на просьбы любого человека. И снова, сидя на берегу моря, мы мечтали, строили планы, записывали новые цели, бурно их обсуждали. И снова мечтали. Снова ставили цели. Снова писали планы, ставили дедлайны. И общались. Общались. Общались. Группа их была большая, дружная, целеустремленная. Днем вместе ездили на экскурсии, вечерами встречались на тренинге. Всё как всегда.

Только удивительный Китай, восточная природа, теплое море, горячий воздух накладывали свой отпечаток на жизнь, на судьбу и последующие желания. Там, в Китае, на острове Хайнань, я дала участникам домашнее задание – представить, что через несколько лет у тебя, успешного предпринимателя, берет интервью известный журналист. И о тебе напишут в престижном журнале. И через месяц ее статья вместе с другими «мечтателями» вышла в корпоративном журнале. Тогда в ее сказочной мечте было написано о том, какой у нее красивый офис, как она живет, как счастлива. Опережая события, сразу скажу, что все, о чем она писала (мечтала!), сбылось.

После возвращения мы поддерживали отношения, я продолжала ее консультировать. Жизнь Елены изменилась кардинально. Она стала предпринимателем, открыла красивый офис. Создала женский клуб, где учила таких же, как она, женщин ухаживать за собой, учила мечтать и достигать своих целей. История, как в американском фильме. Хорошая квартира, хороший автомобиль, встретила свою любовь, вы-

шла замуж. Сын рос. Начал заниматься хоккеем, а это недешевый вид спорта, только на амуницию сколько нужно денег. И она покупала. Она всегда говорила, что все, что она делает, – это ради сына.

На первый взгляд, история выглядит как сказка про Золушку. Да и действительно, она и была Золушкой – доброй, ласковой, любящей людей, своих друзей, близких. И все бы хорошо, если бы не одно «но» .

Глава 7. «Они ошиблись...»

Каждый хочет жить на вершине горы, но все счастье, все развитие происходит, пока ты туда добираться.

Паоло Коэльо

Пару лет назад мне позвонили и сказали, что Лена серьезно больна. Ей поставили сложный диагноз, неизлечимый. Она лежала в больнице, получала серьезное лечение, но и это ее не сломило, не заставило отказаться от своей мечты. Она выстояла.

Она до сих пор продолжает лечиться, поддерживает себя самыми разными препаратами, витаминами, добавками, выполняет все рекомендации врачей. Все абсолютно. Но когда я ее совсем недавно спросила о заболевании и о том, как она справилась и продолжает справляться с этим, она рассказала, что выбрала для себя необычную тактику: «Все делаю, что рекомендуют врачи, и даже больше, но предпочитаю думать, что они ошиблись с диагнозом!»

Пару месяцев назад она прислала мне фото того дома, который они купили и о котором она столько лет мечтала. Купила хорошую машину, и снова фото. Периодически присылает «отчеты» о своих зарубежных путешествиях. Она продолжает жить и радоваться, продолжает расти и развиваться. Елена набрала команду молодых девчонок, таких же учите-

лей, как была она когда-то, учит теперь уже их мечтать и ставить цели.

И я иногда размышляю: в чем ее главный секрет? Думаю, не только в мечте, многие мечтают. Ее секрет – в вере! Вере в себя и людей. Вере в свою цель и свою мечту. И этой верой она с удовольствием делится со всеми окружающими. Она любит людей, и эта любовь возвращается к ней сполна.

О своем здоровье она не забывает. Неизлечимый диагноз ей не сняли. Она стоит на учете. Она постоянно занимается физическими упражнениями, принимает лекарственные препараты, нутрицевтики. Но главным ее лечением являются воля к жизни, вера, надежда и любовь. Да, она умеет визуализировать свои мечты и цели, составлять планы, ставить сроки реализации. И сегодня уже она, как когда-то учила ее я, предлагает своим ученицам работать с мечтой. Со всем недавно в корпоративном журнале прочитала ее советы по достижению цели:

Шаг 1: сформулируйте мечту в настоящем времени, используя такие обороты, как «у меня есть», «я зарабатываю...» и пр.

Шаг 2: назначьте конкретный срок реализации мечты. Прикиньте график своей работы и сроки. Ставьте реальные даты, но и не затягивайте.

Шаг 3: цель должна быть реалистичной.

Да. Она все верно пишет про цель. Она должна быть конкретной, измеримая, достижимая, актуальная, с правильными

ми сроками.

И еще. Хорошо, когда для достижения любой цели, особенно по здоровью, рядом с вами есть наставник. Или друг/подруга, которые верят в вас и поддерживают. Возможно, ментор, который может направить и помочь скорректировать курс движения. Сегодня для Елены я и выступаю больше уже в такой роли.

Сын ее вырос. Совсем недавно он стал мастером спорта. И в своем инстаграм-аккаунте она написала: «А вы знаете, какая самая главная цель в жизни мамы, которая начинает бизнес? Нет, не собственные блага, не дорогие побрякушки, не шуба и путешествие по миру! Вся эта движуха, постоянные поездки, обучения, встречи, перелеты, недосыпания РАДИ одного – чтобы ТВОЙ РЕБЕНОК ни в чем НЕ НУЖДАЛСЯ. Чтобы все его мечты сбылись: у него были лучшие игрушки, чтобы он увидел море собственными глазами, чтобы его детство было самым счастливым и деньги нашлись на хоккейную форму, так как она стоит в несколько раз больше, чем твоя зарплата педагога. И потом уже реализовался как личность, добился успеха, сделал свое имя в любимой сфере. Да, да... Все ради этого!!! И сегодня я счастлива. Очень! Слезы радости! Он сделал это! Он шел к этому, и я горжусь! Он это заслужил своим упертым характером Тельца, своей целеустремленностью, желанием победить и доказать миру, что он лучший! Люблю! Ценю! Горжусь! Сын – ты лучший! В 19 лет – мастер спорта по пауэрлифтингу».

Сын вырос. Начал сам зарабатывать деньги. И на день рождения подарил ей самый модный и самый дорогой смартфон. Совсем недавно она писала об этом в инстаграме. Она очень им гордится! И еще гордится собой, что все преодолела, все смогла!

Мне кажется, каждой маме приятно получать такие подарки. И дело не в его цене. Важна сама ценность. А еще любовь и благодарность сына.

А теперь советы и пожелания от моей героини

«Могла ли я подумать десять лет назад, что моя жизнь станет частичкой книги Людмилы Ивановны, очень дорогого для меня человека, которая не только научила меня мечтать, поверила в меня, но и вселила эту веру!

Вера, ответственность и любовь – это три важных слова, которые всегда живут в моем сердце!

Вера в себя, в свои силы; в то, что ты сам создаешь завтрашний день, и, конечно же, вера в свои мечты, что они обязательно сбудутся!

Безумно люблю жизнь и людей, которые рядом со мной, ведь любовь правит миром!

И еще одно важное слово – ответственность! Ответственность за свое счастье – та главная опора, которая помогает каждому это счастье обрести. Поверьте, только в ответе за свою жизнь, и и не вправе помешать вашему счастью! *вы никто никогда*

А испытания?! Они даются каждому человеку в разное

время, и говорят, что «Бог дает нам эти испытания вместе с силами, с помощью которых мы можем справиться с ними»! Пройдя их, мы развиваемся и становимся только сильнее! И иногда то, что представляется нам тяжким испытанием, – это скрытое благо, но это вы поймете чуть позже!

Я пережила многое в своей жизни, но мой волшебный блокнотик с мечтами выручал меня всегда! Ведь смысл нашей жизни в том, чтобы наши мечты сбывались!

Верьте в себя, мечтайте, любите и будьте в ответе за свое счастье!

Очень приятно читать такие слова! А мне приятно гордиться таким замечательным человеком! И приятно осознавать, что, вероятно, и моя доля участия здесь есть. Так важно, чтобы в трудный момент жизни нашелся «человек рядом». Мне кажется, необязательно быть впереди или позади такого человека, надо, как мне кажется, вовремя, в нужный момент, найти его «взгляд рядом»!

Лена! Я верю в тебя! Я горжусь тобой и нашей дружбой! Я радуюсь за тебя!

Ты – счастливая!

И это счастье ты заслужила!

Когда я только создавала свой центр, стоял вопрос: как его назвать? С одной стороны, была необходимость стать заметной на рынке услуг. И, с другой стороны, необходимо было взять на себя ответственность за результаты работы, которые я обещала. Конкуренция была и есть всегда, и надо было за-

воевывать клиентов. И прежде всего их доверие. Я пошла по самому простому пути и назвала «ЛИР-центр». ЛИР – это самоидентификация такая: Людмила Ивановна Раченкова – это я. Но именно тогда я старалась заложить главные принципы работы, которые стали не только моим девизом на всю оставшуюся жизнь, но и отразили позиционирование центра. «ЛИР-центр – это центр, где тебя Любят, Исцеляют и Развивают» – так я писала в рекламных объявлениях. И это соответствует моему подходу и сейчас. Я люблю своих клиентов, которые довольно часто становятся моими друзьями, причем на долгие годы.

Слово «исцеление» каждый расшифровывает для себя по-разному. Интернет нам подсказывает: ИСЦЕЛЕНИЕ 1) см. исцелять, исцелить; 2) см. исцеляться, исцелиться. Исцелить – сделать человека цельным (целым).

Исцеление – это нечто такое, что происходит при условии такой согласованности сил, когда одно состояние может быть изменено на другое состояние. Когда целитель и исцеляемый находятся в состоянии единения и исцеляемый отдает себя в руки целителя. Для меня это слово было довольно важным. Несмотря на мое врачебное образование, хотелось «лечение» заменить словом с более широким значением, где важная роль отводилась самому «исцеляемому». И взаимодействие между мною и моим клиентом/другом/партнером должно было быть тесным. Это уже способствует и третьему шагу – развитию. Когда человек улучшает свое здоровье,

всегда хочется двигаться дальше. И главное, понимать: зачем это надо?

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.