

The background of the cover is a dramatic painting of a stormy sea. In the foreground, a small, dark boat with several people inside is struggling against the waves. The water is a deep, turbulent blue-green, with white foam from the breaking waves. In the upper right, a massive, dark, and craggy rock formation rises from the water, its surface appearing wet and textured. The overall atmosphere is one of intense natural power and human vulnerability.

Кира Саратовская

Уроки Жизни

Реальные истории

16+

Кира Саратовская

Уроки жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65558907

SelfPub; 2021

Аннотация

Каждый совершает ошибки, имеет какие-то страхи, что-то делает не так. И проблема не в том, как много человек ошибался, а в том, излекает ли он из этого уроки.

Ты не можешь изменить прошлое, но в состоянии создать свое счастливое будущее. Никто и ничто не может тебе помешать это сделать.

Не существует безвыходных ситуаций и страхов, с которыми невозможно справиться. Для тебя возможно все.

В книге мои самые откровенные и даже шокирующие истории из жизни. Я мать троих детей. Часто ошибалась и поэтому у меня не было в жизни поддержки и опоры, приходилось все преодолевать самой. Имела много страхов и комплексов, едва сводила концы с концами и много ещё чего было..

Читая эти истории, ты поймёшь, что все возможно, что твой главный ресурс у тебя внутри, что жизнь полна чудес..

Выбор есть у каждого. Извлечешь ли ты пользу из ценных уроков жизни или снова и снова будешь наступать на одни и те же грабли?

Кира Саратовская

Уроки жизни

Благодарности.

Есть всего лишь два варианта того, как прожить свою жизнь.

Жизнь в режиме Ожидания и жизнь в режиме Благодарности.

Результат будет отличаться. Но у каждого есть выбор.

Жизнь в режиме Ожидания – это жизнь в ожидании "подходящего" времени, случая, возможности, помощи. Ожидания, что люди окажутся такими как мы хотим и будут поступать так как нам удобно, по "нашему сценарию". Ожидания, что жизнь наладится сама собой. Ожидания, что исполнятся все ожидания. Ожидания, что все вокруг что-то должны и весь мир вокруг должен подстраиваться под нас.

Жизнь в таком режиме приносит только разочарования, боль и обиды...

Я бы сказала, что это жизнь в зависимости – в зависимости от людей, обстоятельств, всего мира и своих ожиданий...

Другой вариант – жизнь в режиме Благодарности.

Это свободная, наполненная радостью и счастьем жизнь.

Это способность всегда использовать свои возможности, исходя из того, что у нас есть сегодня и не зацикливаясь на том, чего пока ещё нет.

Это способность видеть счастье в мелочах и в каждом моменте. Это благодарность за каждый прожитый день, за все, что у нас есть сегодня. Ведь для кого-то то, что мы имеем возможно только в мечтах... И всегда можно найти за что быть благодарным. Например, за солнышко за окошком, прекрасную погоду, сердце, которое всё ещё бьётся...

Это способность принимать людей такими, какие они есть, уважая право каждого быть собой, отличаться от нас и иметь свое собственное мнение.

Это готовность извлечь хорошее из каждой ситуации и с благодарностью принимать ценные уроки жизни.

Это способность выбирать и строить самим свое будущее – счастливое и светлое, без боли, разочарований и неоправданных ожиданий...

А какой вариант жизни выбираешь ты?

Я благодарна Всевышнему за этот чудесный мир и жизнь в этом мире.

Я благодарна маме и папе за их любовь и заботу и за то, что произвели меня на свет.

Я благодарна каждому человеку, с которым соприкоснулась в своей жизни.

Тем, кто меня любил и поддерживал за все хорошее и прекрасное, а также за радость и счастливые моменты в моей жизни.

Тем, кто причинял мне боль и страдания – за то, что я стала той, кем являюсь сегодня. Без вас этого бы не получилось.

Я благодарна всем своим наставникам по доброй воле и по делу случая за ценные уроки жизни.

Я благодарна всем своим клиентам и тем, кто верил и продолжает верить в мои силы и способности – за вдохновение написать эту книгу.

И я буду очень благодарна, если эта книга найдёт отклик в сердцах тех, кто ее будет читать.

Я люблю вас.

Предисловие.

Несмотря на то, что в современном мире так много хороших книг по психологии, исследований и научных трудов, журналов и статей с мнением знаменитых экспертов на тему о том, как лучше жить и не ошибаться, полюбить себя и обрести счастье, построить крепкие отношения и при этом успешную карьеру и много ещё чего – многим свойственнее и ближе делать ошибки и учиться, исходя из своего собственного опыта, а не на ошибках других. Впрочем как и я.

И это не обязательно плохо. Ведь каждый человек уникален. Все мы очень разные. У каждого свое восприятие мира и людей, свой фильтр, через который он видит мир. Свои особенные черты характера, чувства, эмоции, темперамент. Свои взгляды на жизнь, предпочтения, мечты, желания, цели, видение... И многое многое другое.

Ты – особенный человек. Ты единственный в своем роде, другого такого нет. До конца понять все твои чувства и ощущения можешь только ты.

Да и обстоятельства и жизненные ситуации у всех разные.

То, что помогло и сработало у других, может не сработать у тебя. То, в чём другие потерпели крах тебе может принести ошеломляющий успех. То, что для одного счастье, для другого может оказаться горем...

И тут главный вопрос не в том, совершаешь ли ты ошибки или нет. Совершенных людей не бывает и всем нам свойственно ошибаться. Главный вопрос в том, что совершая ошибки и набивая шишки на своем жизненном пути, извлекаешь ли ты из этого уроки или снова и снова наступаешь на одни и те же грабли... Ведь если что-то произошло один раз это может быть случайностью. Но если это уже повторяется второй и более раз – это уже закономерность. И если тебя не устраивает результат – пора бы из этого извлечь те ценные уроки, которые важно понять и идти уже дальше другим путем...

Каждая жизненная ситуация нас чему-то учит. Даже если в настоящий момент она доставляет очень много боли и страдания. Так уж устроен человек, что самый большой прогресс и развитие происходит через боль, к сожалению. Даже в детстве, когда что-то мы делали не так – нас наказывали, и это приносило, конечно же, не радость, а печаль. Но если мы усваивали те уроки, то позднее видели, что они шли нам на пользу.

Хочу рассказать одну притчу, где-то читала.

"Дочь пришла к отцу и стала жаловаться на жизнь. Что

очень много трудностей, стресс, переживания, проблемы с мужем и на работе, очень устает, нет никакой радости. Просто нет выхода из сложившейся ситуации и не знает как жить дальше.

Тогда отец решил ей показать наглядные примеры. Он поставил 3 кастрюли с водой и зажег газ. В одну он положил яйцо, в другую морковь, а в третью – кофе.

Через время он попросил дочь проверить, что стало с содержимым в кастрюлях.

"Морковь сварилась и стала мягкой", – ответила дочь.

"Некоторые, сталкиваясь с трудностями становятся мягкими, теряют волю, сдаются. Яйцо же напротив, стало твердым – других трудности укрепляют и делают сильнее."

"А что же с кофе?" – спросила дочь.

"А вот это самое интересное. Некоторые, подвергаясь трудностям, способны изменить окружающую среду, как этот кофе превратил воду в ароматный напиток. ""

Но я ещё кое что вынесла из этой притчи. Да, кого-то трудности закаляют, кого-то ломают, кому-то дают толчок для перемен. Но еще есть кое что важное.

Кто-то под воздействием тяжелых жизненных ситуаций становится более грубым и равнодушным к трудностям других. Может озлобиться и думать так: "Раз мне довелось через это пройти, то пусть и другие пройдут через это. Мне никто не помог и никто не жалел.

Кто-то же, пережив тяжелые времена, наоборот, может

стать более мягким и лучше понимать боль других, научиться-
ся быть отзывчивым и чутким человеком.

Кто-то, пройдя через большие испытания может не только изменить среду вокруг себя, решившись на большие перемены, но также помочь изменить среду другим, оставив свой ценный вклад человечеству. Кто-то уходит в творчество и в тяжёлые времена жизни создаёт свои шедевры, которые сквозь века продолжают согревать сердца миллионов. В мире немало шедевров искусства и литературы, созданных под воздействием жизненных невзгод, утрат, потрясений, несчастной любви...

Каждый из нас сам решает, чем станут для него трудности и можно ли извлечь из них урок.

Я решила написать книгу, чтобы поделиться своим опытом и надеюсь, что это станет полезным для многих.

Эта книга отличается от всех остальных, потому она не содержит свод полезных советов о том, как нужно поступать, как и что лучше делать, а чего избегать...

В этой книге описаны мои личные реальные жизненные ситуации и то, что я в те моменты чувствовала, какие мысли приходили в голову в те моменты, какие выводы и заключения я делала, что сработало и что нового для себя открыла. Мои потрясения, боль и разочарования, а также мотивационные истории о том, что во всех ситуациях всегда есть выход, счастье возможно, можно победить страхи и мечты всегда сбываются.

За 38 лет своей жизни я через многое прошла – мать троих детей, 3 раза была замужем, была и в крайне стесненных обстоятельствах, когда пришлось снимать жилье с двумя детьми без удобств, носить воду из колодца, стирать руками, научиться колоть дрова, чистить дымоходы и топить дровяную печь, экономить и составлять перед зарплатой списки необходимого и помечать, на что из всего списка хватит. А также был момент, когда открыла свой массажный кабинет, шикавала и безрассудно тратила деньги направо и налево, не задумываясь о том, что здоровье не вечное...

Не знаю, родилась ли я такая или воспитали так родители, но более беспомощного, ни к чему не приспособленного, стеснительного и не умеющего за себя постоять человека больше я не видела. Я стеснялась сказать в магазине, что видела, что меня обсчитали. Всего боялась, ничего не умела. Не представляла как можно зарабатывать, потому что в нашей семье мама не работала. Но извлекая уроки из своего опыта, я постепенно научилась думать и вести себя иначе. Конечно, всё ещё ошибки есть, и я продолжаю учиться.

Я надеюсь, что эта книга поможет и тебе научиться извлекать уроки из своего уникального и ни с чем несравнимого опыта. Может быть некоторые ситуации станут тебе близки и мои выводы и умозаключения окажутся полезными для тебя. Может быть тебе откликнутся мои истории. А может даже шокируют...

Я слишком дорого заплатила, чтобы не брать уроки жиз-

ни.

А ты? Хочешь ли ты извлечь ценные уроки из своей жизни?

Сила поддержки.

Все мы в тяжёлые времена нуждаемся в помощи. Но иногда бывает так, что близкие или друзья не оказали нужной в тот момент поддержки или что-то сделали не так. И из-за этого в сердце может поселиться обида на них.

Не стоит обижаться! Все мы очень разные. Человек оказывает помощь и поддержку так как считает нужным или хотел бы, чтобы так поддерживали его. Но это не всегда совпадает с тем, что нужно нам в тот момент.

Расскажу несколько историй из своей жизни о том, как неправильная поддержка приводила к печальным последствиям. А потом поделюсь выводами, которые я сделала на основании этих случаев, почему это произошло и как правильнее себя вести, находясь в роли того, кому нужна помощь, а также в роли того, кто ее оказывает.

На тот момент у меня было двое сыновей, они уже ходили в школу, но я мечтала и о дочери. Я была замужем второй раз и была в положении, около 7 месяцев беременности. Я работала на тот момент в частной аптеке недалеко от дома. Беременность протекала не гладко, были кое-какие проблемы, да ещё постоянные стрессы, работа допоздна и домашние дела.

Я находилась на работе в аптеке, муж был в командировке.

И вдруг я почувствовала несильные боли в животе, отдалённо похожие на схватки, но пока неясно было, что это. Я боялась, что что-то произойдёт, вдруг начнутся преждевременные роды или что-то ещё. Но больше всего меня беспокоило, что если я попаду в больницу, дети останутся дома одни, им нужно как-то оставить деньги и чтобы кто-то покупал им продукты. Поэтому я позвонила своей подруге, а она жила напротив нас, объяснила ситуацию и попросила, чтобы она заехала ко мне на работу и взяла деньги. Мне хотелось быть уверенной в том, что с детьми будет все хорошо и у них будет все необходимое, если вдруг я попаду внезапно в больницу.

Алена сказала, что они с мужем уехали по делам в другой город, но она что-нибудь придумает.

Через какое-то время в аптеку забегают фельдшер "Скорой помощи" и требует, чтобы я срочно собралась. Я такого точно не ожидала! Во-первых, я на работе и без предупреждения просто так закрыть аптеку и куда-то исчезнуть как минимум не могу. Во-вторых, у меня не было никакой сменной одежды для госпитализации, а также нужных документов. А главное, вопрос с детьми не был решён. Как я могу вот так вот взять уехать и их просто так оставить?

Конечно же, я сказала, что сейчас никуда не поеду. Но слушать меня никто не стал. Погрузили в машину и поехали!

В приемном отделении гинекологии, после осмотра сказали, что никаких схваток у меня нет, а для госпитализации я приехала в ненадлежащем виде. И если я хочу, чтобы ме-

ня положили, то нужно сейчас же позвонить кому-то, чтобы мне привезли вещи и документы — они меня не пустят в отделение, пока ничего этого не будет. А кому я позвоню и кто мне привезет вещи?

Естественно, от госпитализации я отказалась, хотя знала, что позже скорее всего все равно приеду.

Я решила срочно ехать домой, пока у меня ещё есть время, тем более все равно меня не принимают. Нужно оставить деньги детям и собрать вещи и документы...

Пока я добралась до автовокзала, чтобы из Новороссийска добраться до станицы, пока наполнилась маршрутка и мы поехали, схватки стали усиливаться. Я попала домой около 12 часов ночи, дети уже спали. Я не стала их будить — оставила деньги на столе и записку. Помылась и собрала вещи с документами. Тут у меня отошли воды и сразу же открылось кровотечение...

Телефон давно разрядился, а зарядное устройство осталось на работе... Я не могла позвонить в "Скорую помощь". Первый час ночи. Соседей будить постеснялась. Решила самой добежать до пункта "Скорой помощи", я знала где он. Пока я шла, туфли полностью наполнились кровью, я поняла, что скорее всего не успею...

Я проходила мимо организации, в которую приходила по утрам для проверки состояния водителей на алкоголь, оформляла допуск к работе. К моему счастью, охранник гулял по территории, его было видно за решеткой забора. Я по-

дошла и попросила сделать звонок в "Скорую помощь". Он меня узнал и увидел, в каком я состоянии. Выгнал свою машину и сказал, что сам меня туда отвезет. Его даже не смущало, что я могу испачкать его машину кровью. Я ему обязана до конца жизни... Он спас мне жизнь.

Он так сильно стучался в пункт "Скорой помощи", потому что никто не ожидал прихода в пункт в такое время и обычно они принимали звонки! Я поняла, что сама бы я 100% не справилась – не смогла бы достучаться.

Меня быстро доставили в то же отделение и приняла та же врач, что и немного ранее... Конечно, все перепугались и понимали, что их вина тоже была в том, что они так грубо и бесцеремонно обошлись со мной.

Кровотечение было сильным, и ничего не оставалось, кроме как сделать Кесарево сечение. Ребенка, конечно же, не спасли. Слишком ранние роды, да и у ребёнка были проблемы с сердцем из-за того, что на раннем сроке беременности я переболела простудой.

На следующий день я написала отказ от госпитализации, потому что дети дома были одни, а я никому не могла даже позвонить и сообщить, что со мной произошло – телефон был разряжен, а зарядное устройство осталось на работе.

Я потихоньку добралась домой. С детьми было всё в порядке. Ухаживать за собой я умела, поэтому не беспокоилась. Я даже сама сняла себе послеоперационные швы (было много практики в хирургическом отделении, да и сама я

собиралась стать хирургом). А вскоре приехала моя мама и помогала мне.

Оказалось, что Алёна позвонила нашей общей знакомой и объяснила ситуацию. Та, вместо того, чтобы позвонить мне и узнать, что мне нужно, посчитала, что самое правильное решение – вызвать для меня службу "Скорой помощи" прямо на работу. Хотя если логически поразмыслить, я и сама могла это сделать, номер телефона знает каждый. Да и я не враг себе и своему здоровью, от госпитализации не отказывалась, просто меня очень беспокоило, что будет с детьми, если меня положат в больницу.

Как видно из данного случая, не всегда помощь даже из самых лучших побуждений может пойти на пользу, если ее не согласовать с человеком, который в ней нуждается. В некоторых случаях она может даже привести к катастрофическим последствиям. В моем случае, если бы не своевременная и реально необходимая поддержка со стороны охранника, то всё могло бы закончиться гораздо плачевнее – я могла бы просто скончаться от потери крови. Даже если бы я чисто полагалась на себя и никому не стала бы звонить, то спокойно ушла бы с работы домой, когда была бы уже уверена, что действительно происходит что-то неладное, спокойно собрала бы вещи и документы, сама обратилась бы в службу "Скорой помощи" и думаю, что ситуация точно не дошла бы до такого предела.

Ещё одна история. Это было в тот период жизни, когда я

снимала жилье без удобств. Я была разведена. У меня было двое детей, нужно было их содержать, оплачивать школьные расходы и все остальное. На тот момент, открыла массажный кабинет в станице и приходилось ещё платить за аренду помещения под массаж. Я боялась, что не смогу оплачивать все и не потяну таких затрат. Подумала – а вдруг меня с детьми выгонят из-за того, что однажды не будет денег отдать за жилье или будут бесконечно названивать и требовать деньги, а работы будет мало, я буду изводить себя из-за переживаний. Поэтому я сняла такое жилье, за которое всегда могла бы заплатить и найти деньги. При любом раскладе. Да и в станице с жильем всегда были проблемы – чуть появляется более менее комфортное жилье по доступной цене – на него уже давно очередь...

Это была хатка из двух комнат и холлом. Отопление печное, вода в колодце на улице, туалет тоже. Получается, я сэкономила ценой собственного здоровья и времени. Ведь дети и дальше должны ходить в школу чистыми и наглаженными, никто не должен догадаться, что мы живём без удобств. И действительно, это производило впечатление, когда люди узнавали, что мы живём в таких условиях, а дети чистые и опрятные. Только вот никто не знал какой ценой мне это доставалось. Мне приходилось вставать рано утром и греть ведра с водой на плите с газовым баллоном и купать детей в тазиках. Так же и вечером. Греть воду, стирать вручную и полоскать на улице, иногда даже на морозе. Научиться ко-

лоть дрова и топить печь, а также чистить дымоходы...

У меня вообще не было времени на отдых, я не высыпалась и была безнадежно усталой. Просто поваляться на диване или пить кофе часами, как это могу себе позволить сейчас, было несбыточной мечтой. Я была как загнанная лошадь и ничего не успевала. Я специально выгадывала время, чтобы сделать домашние дела, приготовить, убрать, постирать.

Тут одни знакомые, которые знали, что мне приходилось нелегко, повадились приходить, чтобы меня "морально поддержать". Делали они это действительно искренне и от всего сердца, но это меня просто выбивало из колеи! У меня не было времени даже на нормальный сон, а тут они являлись и меня отвлекали. Поскольку я родилась на Кавказе, тема гостеприимства не позволяла мне как-то их выставить за дверь. Я наливала чай, подавала что-то к чаю, общались, и они не спешили уходить. А после, когда они наконец-то уходили, я рыдала из-за того, что ничего не успела сделать. Очень сильно злилась на них из-за того, что они так поступали. Думала: неужели нельзя догадаться, что мне и без них времени ни на что не хватает, а так они меня просто добивают? Такая "поддержка" была бы кстати пожилому человеку, который страдает от тоски, но никак не мне! Но сказать им об этом не решалась, а они так и не додумались, что этим меня только ещё больше угнетали...

Имея опыт из этих двух историй, я сделала такой вывод: Чтобы помощь и поддержка была именно такой, какая на

самом деле нужна в данной ситуации, нужно об этом сказать!

Не жди, что кто-то догадается, что тебе нужно. Никто не догадается. Мысли читать никто не умеет. Человек оказывает помощь так, как ему кажется правильным или как хотел бы, чтобы ее оказали ему. Все мы разные. Ситуации бывают разные. Чтобы полностью угадать, какую оказать помощь, нужно самому полностью побывать в "этой шкуре" и ее прожить. Человеку очень сложно понять, что нужно сделать, если он никогда не был в подобной ситуации.

Иногда требуется мужество и смелость, чтобы отвергнуть помощь, которая неуместна. Но это того стоит!

Не нужно стесняться говорить о том, что в данном случае нужно и в чем требуется помощь, если человек искренне хочет помочь.

Вообще забыть что такое стеснение. Стесняться – означает "стеснять себя" – в счастливой жизни, доходах, вообще во всем. Это ограничивает и мешает жить. Нет ничего плохого в том, чтобы говорить о своих чувствах, нуждах и т.д.

Я, конечно, не считаю, что наглость – второе счастье. Наглость может прокатить один раз. Перестать стесняться и наглость – разные вещи.

Если помощь не совпадает с тем, что действительно нужно в данный момент, можно сказать : "Я очень ценю тебя и твои усилия помочь мне, но сейчас для меня лучшей помощью будет это..."

А если ты хочешь кому-то помочь, не нужно засучивать

рукава и спешить на помощь, домысливая за другого, что для него будет лучшей помощью. Нужно для начала узнать, что ему нужно на самом деле в данный момент. Можно спросить : "Я очень сильно хочу тебя поддержать, но не знаю как. Подскажи, что мне для тебя сделать? Просто боюсь, что если буду решать за тебя, это может оказаться не тем, что тебе нужно."

Иногда в тяжёлые времена хочется просто излить кому-то душу и выговориться. Были моменты, когда я звонила маме и пыталась рассказать, что у меня на сердце. Мне хотелось услышать : " Я тебя понимаю. Все будет хорошо. На меня можешь положиться... " Вместо этого я получала 1000 советов, 1000 слов о том, что я дура и что она хорошо знала, что всё приведёт к этому...

Как ты думаешь, захочется после этого ещё раз излить кому-нибудь душу?

Сейчас мама ведёт себя мягче и лучше подбирает слова. Она нюмодет понять и поддержать. Видимо опыт в этом приходит со временем.. Но а я научилась рассказывать не всё, больше не рассказываю то, что меня может ранить или то, о чем больно говорить – оставляю это только для себя.

Я сделала вывод, что если человек делится переживаниями, это вовсе не означает, что нужно решать его проблемы или давать советы. Иногда нужно просто внимательно выслушать и понять. Или просто побыть рядом, обнять, помолчать вместе. Чаще всего этого бывает достаточно и после это-

го становится легче. А совет можно дать, если только попросят.

А если тебе нужно излить свою душу, но не знаешь кому или просто не хочешь, потому что тебе об этом больно говорить с кем-то, есть страх, что не поймут или ещё какая-то причина, то можешь писать на бумаге всё, о чем ты думаешь. Помни, что до конца и полностью тебя понять можешь только ты. А бумага всё стерпит. Пиши все, что есть на сердце, изливай всю свою боль, переживания, беспокойство. Это помогает. Можешь писать стихи, рассказы, романы, если так тебе станет легче. Можно писать письма тем, кому хочется высказать, но, естественно, не отправлять. Это все равно, что высказаться. Помни, что невысказанные и непрожитые чувства и эмоции уходят вглубь, в тело и, накапливаясь, вызывают болезни. Все обиды, невысказанные слова, беспокойство нужно прожить и отпустить. Тогда это не отразится на дальнейшем самочувствии. Способов как прожить чувства и эмоции, которые тревожат много. Есть не очень хорошие способы, которые негативно отражаются (алкоголь, разговор на повышенных тонах, переедание). А есть позитивные методы, их тоже много, даже больше. Различные психологические практики, арт – терапия, медитации, молитва, спорт и т.д. Но главное, конечно, работать с установками в голове, менять реакции на происходящее, менять отношение. На одну и ту же ситуацию можно смотреть по-разному. И в зависимости от этого будет разное состояние внутри, разные дей-

ствия будут предприниматься и приводит к отличным друг от друга результатам. Например, уволили с работы. Для кого-то это станет трагедией – как дальше жить? Жизнь закончилась! Крах. И следом депрессия, алкоголь..

А кто-то в этом увидит новую возможность. И в конце концов решится на что-то, что нравится больше или будет возможность устроиться туда, где заработок больше.

Этот пример привела, чтобы показать, что в конце концов, каждый человек сам себе может быть хорошей поддержкой и никто никому ничего не должен, если разобраться. Не стоит думать, что все вокруг должны помогать. Конечный результат зависит только от внутреннего настроя человека. И если настрой не очень, то даже при изобилии помощи и поддержки окружающие ничего не смогут с этим поделать, хоть в лепешку разобьются..

Так же если кому-то плохо, всегда важно предлагать свою помощь и поддержку. Но бывают ситуации, когда человека просто устраивает его жизнь. Мы ведь все разные... Для кого-то такая-то жизнь просто яма, а кому-то в ней очень даже комфортно. Человек получает, например, жалость со всех сторон и тем самым восполняет кривую форму любви, не полученную в детстве. И если ты попытаешься помочь выбраться из этой ямы, засучив рукава, то можешь хорошо за это получить. Потому что по твоей вине он может всего этого самого – жалости – лишиться. Он тебя об этом не просил! Поэтому прежде чем лезть самостоятельно кому-то что-то

помогать, даже если кажется, что человек очень в этом нуждается – спроси его сначала об этом!

Хоть в моей жизни и были случаи, когда помощь оказывалась не в попад, все же хочу сказать, что меня всегда окружали и продолжают окружать прекрасные люди, которые хорошо чувствуют меня и знают как правильно поддержать. Часто это похоже на чудо – в самый подходящий момент и самым неожиданным образом всегда появляется именно то, что мне нужно. Я очень благодарна всем и каждому, кто принимал и принимает участие в моей жизни, оказывая поддержку в нужный момент. Это и серьезные поступки людей, и какие-то подарки, и нужные слова, и советы. Очень часто, когда мне вдруг становится грустно, кто-то внезапно позвонит или напишет из друзей – и становится легче. Бывает, кто-то напишет из клиентов со словами похвалы или благодарности и это действует как бальзам для души...

Очень часто всё, что нужно – это просто услышать доброе слово и почувствовать свою ценность.

Поэтому я решила, что не нужно скупиться на слова похвалы и благодарности. Не всегда заметно, что человек переживает тяжёлые времена. Многие переживают внутри и не хотят показывать, что у них какие-то проблемы. Возможно добрые слова, написанные просто, когда появились пробуждения это сделать, как раз и окажутся той самой нужной поддержкой в эту минуту.

И ещё хочу добавить. Мне всегда помогала и продолжает

помогать помощь и поддержка Создателя. Я это хорошо чувствую. Никогда в моей жизни не было безвыходной ситуации и когда я оставалась без помощи. Когда начинаешь молиться мысленно или дома наедине с собой, всегда приходит ответ, причём такой неожиданный, настоящее чудо! Или просто меняет полностью состояние, словно ложится на плечи такое спокойствие, как будто ситуация уже разрешена и внезапно видишь выход. Кто-то верит в Бога, кто-то нет. А для меня этот вопрос очевиден.

Умение сказать "нет".

Умение сказать "нет", когда это нужно – залог счастливой и свободной жизни. Это не только снимает тяжкий груз, предотвращает от дальнейших разногласий, недовольств, стрессов и всего прочего, но и оберегает от чувства несправедливости и обиды по отношению к другим.

Человек, который не может отказать буквально загоняет себя в ловушку. Что-то попросили – не может отказать, хотя делать этого не хочет или понимает, что это дело отнимет у него много сил и времени. Пообещал – нужно сдержать слово. Но внутри такое сопротивление и нежелание! Человек таким образом просто разрушает себя. Помимо того что энергия и время уходят на это дело, когда можно было бы заняться тем, что нужно ему, решить свои проблемы или потратить время на то, что приносит удовольствие и восстанавливает, энергия уходит ещё и на внутреннюю борьбу с собой. Человек, можно сказать, идёт на жертву ради того, кому что-

то пообещал. И конечно же, когда это дело забирает столько сил и энергии, хочется, чтобы это оценили. А если этого не происходит, наступает разочарование... А если ещё этот человек потом в чем-то откажет, то вообще появляется обида. Потому что уже имеются ожидания, что этот человек не должен отказать, потому ради него пришлось терпеть какие-то неудобства или идти на жертвы. Возникает чувство несправедливости. "Как же так? Значит я для него делал то, что мне стоило таких усилий, а он мне отказал в такой мелочи!"

Так зачем себя вгонять в такие ситуации? Не проще ли снять с себя груз ненужных дел и последующих переживай и просто сказать "нет", когда это хочется? Когда чувствуешь, что не хочешь давать никаких обещаний, когда дело не откликается, не нравится, не выгодно, да просто куча своих дел и нет времени!

Желание угодить другим, быть для всех хорошим, чтобы оценили – все это бесполезно и не имеет смысла. Потому что когда на что-то соглашаешься или обещаешь, другой человек чаще всего думает, что это тебе удобно, легко, выгодно и не доставляет больших хлопот, потому что ты согласился. Никто может и не подумать или не придать значение, что это стоило тебе усилий или было крайне неудобно. Потому что на самом деле каждый смотрит на любую ситуацию с позиции того, что будет выгодно ему. А твое дело либо согласиться, либо нет. Это твой выбор и твое право.

У меня было немало случаев, когда я соглашалось на то,

что было совсем невыгодно или очень неудобно. Было много внутреннего сопротивления, я злилась и изводила себя. А потом слышала от человека, что я сама на это пошла и согласилась, значит сама и виновата. То есть не только не получила никакой благодарности и признания, а ещё меня же и обвинили. Или человек думал, что мне это доставляло удовольствие или не составило труда и искренне был расстроен, что на деле оказалось не так. Поэтому большая глупость идти на жертвы просто из-за того, чтобы кому-то угодить. Скорее всего этого никто не оценит или не поймёт. Если и делать что-то, то только то, что хочется, на что откликается сердце, что приносит радость и удовольствие, на что есть добрые побуждения, что просто хочется делать без каких-либо ожиданий после. Вот это будет правильно.

И ещё. Когда ты позволяешь себе отказывать другим, не возникает чувства обиды, когда другие отказывают тебе. А это свобода. Свобода от ненужных дел и свобода от ненужных эмоций. Прекрасно, не правда ли?

А теперь расскажу несколько случаев из своей жизни.

Как-то раз летом, несколько лет назад, я решила взять в аренду место на пляже, чтобы делать там массаж. Во-первых, работая в кабинете в станице, я просто задыхалась от работы. И несмотря на то, что до моря всего 16 км, за все лето могла туда попасть всего 2-3 раза. Летний сезон обходил меня стороной. Никакого отдыха и ярких моментов лета. А жизнь идёт. Во-вторых, хотелось понять, почему люди

готовы ехать за тысячи километров работать на пляже массажистами. Неужели это так выгодно? Причём, работать на кого-то.

Я решила получить этот опыт. Тем более подвернулось такое выгодное предложение, причём сразу же как подумала об этом и совершенно случайно. Я поехала прогуляться вдоль моря и случайно познакомились с женщиной, она оказалась хозяйкой кусочка пляжа и разрешила мне оплачивать аренду не сразу за сезон или за месяц, а давать деньги за каждые 10 дней! Я, конечно же, согласилась и уже на следующий день приехала с массажным столом и всеми принадлежностями, и выбирала место, где буду работать. А по вечерам решила, что буду записывать кого-то из желающих попасть на массаж в станице в кабинет. Все складывалось очень хорошо и удобно.

На пляже помимо меня было много людей, кто приехал поработать или открыл свои какие-то точки. Постепенно все друг с другом познакомились. Кто-то продавал мягкое мороженое, кто-то свежевыжатые соки, мохито, кукурузу, раков, вещи, средства для загара... Были точки с батутом и рыбками, которые делали массаж ног. Рядом плели африканские косички и рисовали тату. Были и другие массажисты. Кто-то работал сам на себя, кто-то устроился работать на кого-то. В общем, собралась весёлая компания.

Времени у меня было не так много, чтобы знакомиться со всеми, потому что очень быстро получилось собрать базу

своих клиентов, которые делали массаж каждый день до последнего дня своего пребывания на море. А другие видели, что у меня толпа и тоже старались влиться в запись. Но с теми, кто был рядом со мной, я познакомилась и общалась. Поэтому что работаем вместе. Каждый пытался друг другу чем-то помочь.

На точке с кукурузой работала одна женщина. Симпатичная, высокая, на тот момент ей было 45 лет, она была не замужем и жила в свое удовольствие. Она рассказывала, что приехала работать на точку с кукурузой главным образом для того, чтобы отдохнуть летом на море. А что, жилье, койко-место предоставляется бесплатно, плюс независимо от выручки ещё определённая сумма за работу каждый день. А если выручка хорошая, то к той сумме прибавляются ещё и проценты. Она подумала, что ей всё это подходит и приехала. У этого хозяина было 8 точек с кукурузой и все открывали свою работу с 8-9 часов утра, кроме Марины. Она любила ходить по ночам в рестораны и кафе, утром отсыпалась и открывала точку где-то самое раннее в 12 – 13 часов – она то приехала отдыхать, а не работать! А ещё постоянно плавала в море и закрывала точку на это время. Хозяин это все видел, но был очень терпеливым и порядочным человеком. В конце концов, через 1,5 месяца, он ее все же уволил. Но честно говоря, другой бы это сделал уже через неделю. Все это было на глазах у всех.

Естественно, жить ей стало негде и работы тоже не стало и

пойти было некуда. Она стала проситься ко всем, чтобы пустили переночевать. Ну и ко мне тоже. Видя, что она человек, мягко говоря, нагловатый, я не хотела её к себе пускать. И сначала отказывала. Но она так усиленно просила пустить ее на пару дней, пока она не найдёт себе работу и жилье! В конце концов, я согласилась. Подумала, что если это действительно на пару дней, пока она себе что-то не найдёт, то мне от этого не убудет. Но внутреннее предчувствие было не очень.

Она приехала в станицу и поселилась у нас. На тот момент я неделю назад рассталась со своим вторым мужем и жила с сыновьями, вдвоем. А ещё я перестала ездить на пляж. Очень уж устала за два месяца работы на жаре практически без выходных и ещё пытаюсь не упускать клиентов из станицы в кабинете. Был конец июля, и я была очень измотана. Я жила со своими двумя сыновьями в съемном жилье, состоящем из трех комнат и ещё была отдельная кухня и душ. Но кроватей было всего три. У детей свои и моя двуспальная. Я уступила свою кровать Марине. Подумала, что раз она пробудет всего пару дней, то я могу пока поспать на диване под навесом, лето в конце концов. Она полностью расположилась в моей спальне.

Я подумала, что раз мы с ней договорились, что она приехала на пару дней, пока не найдёт работу и жилье, не стоит ей каждую минуту об этом напоминать. Мы же договорились. Да и некрасиво так и неприятно. Я готовила, как обычно и ее

звала к столу тоже, старалась быть гостеприимной. Но впрочем она была такой барышней, которой не обязательно что-то предлагать или звать – она сама возьмет все, что ей нужно.

Утром она уезжала в Анапу, как я думала, искать работу, а вечером приезжала.

Через 2 дня вместо того, чтобы уехать, она приехала вечером со своей какой-то подругой и сказала, что ей тоже негде жить. (У меня что, дом Милосердия что ли?) Я не стала устраивать разборки что к чему, а подумала, что может они вместе быстрее найдут работу и уйдут – ну бывают же в жизни тяжёлые ситуации.

Прошло ещё пару дней. Приезжают они вечером и привозят небольшой кусок мяса (до этого ни разу она ничего не привозила к столу). И она стала рассказывать как раздобыла деньги на это мясо: "Лежим мы на пляже и тут идёт один мужик с пивом в руках. Из карманов шорт у него торчат смятые деньги, он был выпившим. Подсел к нам и стал разговаривать. Я тогда стала плакаться, что у нас проблемы с деньгами. И он вдруг спросил: "Что, деньги нужны?" А тут моя подруга его перебила и спросила его, откуда он приехал. Я ее пихнула и сказала: "Молчи, кобыла. Вернемся к предыдущей теме. Деньги нужны". И он дал нам просто так 5 тысяч."

И тут я понимаю, что никакую работу она вообще не ищет и не искала. Она преспокойно ездит каждый день кайфовать на пляже – плавать в море, загорать – человек на курорте! А я должна ишачить в кабинете, чтобы оплачивать жилье,

аренду кабинета, коммуналку и ещё всех кормить, убирать и готовить для всех. Очень удобно и выгодно придумано. И что уходить никуда она скорее всего не собирается, иначе уже давно что-то нашла. По крайней мере, по всем ее разговорам и намека нет на это. Всю ночь я думала об этом, продолжая спать под навесом на пыльном диване, в то время как они занимали мою кровать.

Утром, уезжая на пляж, Марина сказала, чтобы я с её мясом обращалась экономно, не как со своим, потому что она планирует у меня пробыть до 3 сентября! Вообще как обухом по голове!

Когда вечером они приехали, я уже была накручена и решила поставить точку и прекратить всё это безобразие. Я им объявила, что они ночуют здесь в последний раз и чтобы утром они освободили мою комнату. На что Марина ответила : "Чем мы тебе здесь мешаем? Нас целый день нет! " (Интересно, а по какой причине они должны у меня быть. Я еле избавилась от мужчины, который поражал своей наглостью и сразу же нашлась замена. "Свято место пусто не бывает".

Я объяснила, что не люблю жить с посторонними людьми, меня это напрягает. И тут она меня обложила матом со всех сторон вдоль и поперёк. Меня это, конечно же, очень разозлило. Я сказала, что раз ее не устраивает спокойно переночевать до утра и уйти, то пусть собирает манатки прямо сейчас и валит в ночь куда хочет вместе со своей подругой. И для убедительности схватила стеклянные весы и сказала, что

сейчас ими ее огрею. А дело в том, что это была эффектная высокая дама почти в два метра ростом и я, малявка 160 см от земли. Но видимо это было очень убедительно, поскольку она резко сменила пластинку и стала просто умолять, чтобы я их не выгоняла и стала становиться на колени. Я была просто в шоке от такой резкой перемены и умения так перевоплощаться! Просто цирк! Я сказала: "Хорошо, оставайтесь до утра, но чтобы утром вас больше не было." И все легли спать.

Утром они собрали вещи и ушли. Прихватили и тот кусок мяса, который нужно было очень экономно тратить. Больше я их не видела.

Когда я рассказала подруге о том, что у меня произошло, она стала возмущаться из-за того, что я такая "лохушка". Спросила, все ли вещи на месте, пропало ли что-нибудь. Вроде бы все вещи были на месте, по крайней мере, я не заметила никакой пропажи. Но даже если бы и что-то пропало, то что из этого? Я ничего не знала об этой женщине, кроме как, что ее звали Марина и номер телефона, который можно сменить. Да и вообще тут вопрос даже не в лохушках и аферистах, а в том, что нужно уметь сказать "нет", когда это необходимо.

Если бы я сразу, с самого начала проявила твердость и отказала бы, я была бы меньше "плохой", чем после того, как всё это произошло. Да и если взять тот факт, что мы больше никогда не виделись, какая мне разница, что она подумает

обо мне? Сразу бы отказала и меньше было бы нервотрепок лично мне. Да и вообще я не создана для того, чтобы исполнять чьи-то желания. Если кто-то обижается на это, то это их проблемы. Так же я понимаю, что другие не обязаны исполнять мои. Все свободны в выборе.

Вот такая вот нелепая история вышла и всё из-за того, что я не смогла вовремя сказать "нет".

Ещё были случаи, когда приходили люди записываться на массаж и начинали плакаться и упрашивать, чтобы я им сделала скидку, давили на жалость. Мне становилось их жалко, я соглашалась, но потом понимала, что из-за того, что мне было это крайне невыгодно, а это не только мое время и ответственность, но еще и физический труд и мое здоровье, у меня было большое внутреннее сопротивление и нежелание работать. Я либо терпела до последнего и вообще не было настроения и полный упадок сил и нежелание работать вообще. Либо, понимая, что не могу так дальше, отказывалась на полпути. И было бы намного лучше сразу отказаться. И очень часто выходило, что люди потом были готовы платить столько, сколько я беру и это просто манипуляция "а вдруг прокатит". Это ещё раз убедило меня в том, что не стоит кого-то жалеть или на что-то соглашаться, если есть какое-то внутреннее сопротивление. Умение красиво отказать – очень полезный навык.

Но заметила ещё очень интересный факт. То, что происходило с моим телом, когда я не могла сказать "нет" и делала

что-либо через "не хочу". Заметила я это не сразу, а полностью поняла и осознала только когда стала глубоко изучать психосоматику. Случаев было много, но исследовав и проанализировав их все, я поняла, что причиной моих сильных головных болей было внутреннее сопротивление. Когда я не могла отказать и бралась за дело с нежеланием и борьбой внутри. В такие моменты я предавала саму себя, шла против себя и тело сразу же выдавало реакцию, как будто говорило мне об этом.

Помню случай, когда согласилась на массаж на крайне невыгодных условиях, потому что человек просто устроил цирковое представление, стал "плакаться", хотя я явно осознала, что это притворство и хитрый ход, дабы сэкономить себе во благо. Даже, наверное, игра, "трофей", не знаю как и назвать. Для его бюджета эта экономия не имела особого значения. Я чувствовала себя полной дурой, но не знала как отказать. Было неудобно. Ну не такая же я наглая, как другие могут себе это позволить! И у меня жутко разболелась голова. Она не прошла и наутро, хотя я выпила немало болеутоляющих, но безрезультатно! Мне пришлось отменить все записи на следующий день из-за этого. Я решила отлежаться. Ну пришлось позвонить и ему и сказать, что массаж отменяется. А потом меня осенило, что раз я отменила один массаж ему, то я вообще могу отменить полностью работу с ним. Я вообще свободный человек и никому ничего не должна, тем более ему! И как только я об этом подумала, головная боль

прошла! Это было как чудо! Я впервые тогда заметила, что головную боль можно лечить не лекарствами, а правильными решениями, выбирая себя. Поэтому в следующий раз перед тем как встанет вопрос о том, что выбрать – постесняться сказать "нет" или выбрать все-таки себя, подумай о своем теле и о возможных последствиях со здоровьем. Ничто не проходит бесследно, даже если ты этого пока ещё не замечаешь.

А вот случаи, когда я набралась смелости и смогла сказать "нет".

Дело было летом, в Витязево на берегу Черного моря. Я приехала на 10 дней проделать курс массажа одной семье и задержалась там на 3 месяца. Очень прекрасный и насыщенный то был период. Я смогла хорошо отдохнуть и насладиться морем. Наконец ощутила, что такое морской сезон. Познакомилась и пообщалась с замечательными людьми. И ещё успевала зарабатывать, но с удовольствием – выделяя время для себя.

Там я подружилась с Маргаритой. Очень интересный и хороший человек. Мы часто прогуливались по пляжу и по разным лавкам с товарами. Ей понравился один сарафан. Она прямо загорелась желанием его купить. Действительно он был очень красив и качество прекрасное, но цена немного высоковата. В конце концов она его приобрела. Но примерив дома со всех сторон, заметила, что он сидит не так, как ей хотелось бы. Попыталась где-то что-то ушить, но все равно

что-то где-то лежало не так.

Она пришла ко мне в гости и принесла его с собой. Попросила меня его примерить. Я надела его, и она сказала, что на мне он смотрится просто шикарно. А на ней он торчит и сидит не так, она его больше не хочет. Сказала, что деньги за него я могу отдать позже. В общем, всучила мне этот сарафан. Для меня это было немного неожиданно и я не сразу поняла, что сказать и нужен ли он мне вообще. Все произошло очень быстро, и я вообще ничего не поняла, даже когда примеряла, я не понимала для чего это. Внутри что-то подсказывало мне, что он мне не нужен и нужно об этом сказать сразу же.

Что-то я постеснялась сказать ей об этом, потому что как-то очень настойчиво она себя вела. Она его оставила и ушла. А мне брать его не хотелось. Сарафан был ярким и красивым, и возможно смотрелся на мне красиво, но не мой фасон. Его нужно было носить на голое тело с открытой спиной, а я при этом не могу себя комфортно чувствовать. Я понимала, что если его оставлю, он будет просто висеть в шкафу и я его скорее всего ни разу так и не надену. И никому из родственников тоже не смогу подарить, потому что кому-то фасон не подойдет, кому-то размер. Сумма не та, чтобы можно было выкинуть деньги ради того, чтобы сарафан просто висел в шкафу только из-за своего малодушия и страха отказать.

В общем, я хотела отказаться, но не знала как об этом ска-

зять. Маргарита часто сама говорила, что я слишком добрая, что должна быть жёстче и устанавливать свои правила. И часто учила жизни. Вот я и решила на ней же и потренироваться. Когда она снова пришла в гости, я набралась смелости и сказала : "Слушай, я помню, что ты так мечтала об этом сарафане. Вот и придумай, что с ним сделать, чтобы он на тебе сидел так, чтобы тебе нравилось. А что касается меня, то это не мой фасон."

К моему удивлению, она несколько не обиделась и спокойно забрала его назад. Мне даже не пришлось объяснять-ся, что не мой фасон, что даже не смогу подарить родственникам и все такое. Наши отношения несколько не испортились, и мы общаемся до сих пор очень тесно.

Ещё один случай. Это было в Москве. Я приехала поработать на 2 недели и поселилась в хостеле. В нем жила моя подруга. Тут она меня попросила занять 6 тысяч рублей одной девченке, которая тоже жила в этом же хостеле. Мне та девушка не внушала никакого доверия. Она наобещала моей подруге чем-то помочь, поэтому та откликнулась на её просьбу о деньгах, но поскольку у нее не было, попросила у меня. Я высказала свои сомнения по поводу той персоны и сказала, чтобы она с ней тоже не связывалась. На что моя подруга ответила, что сама разберётся. Я сказала : "Хорошо, ты взрослый человек, твоё дело. Но разбирайся с ней лучше за свой счёт, а не мой."

Я подумала, что с какой стати я должна давать деньги со-

вершенно постороннему для меня человеку, причём абсолютно не внушающего мне доверия. Я мать троих детей. Почему я должна обделять своих детей и дарить просто непонятно кому свои деньги, заработанные нелегким трудом?

Подруга пообещала отдать за неё, если вдруг что-то пойдёт не так. Потом.

А самое интересное, что та девушка просила деньги "до завтра" сегодня вечером. Я подумала, что это ещё и странно. Если завтра у нее они будут, то неужели нельзя до завтра подождать? До завтра отделяет только одна ночь!

Я твердо сказала, что неизвестно, что потом и когда это будет, но деньги мне нужны сегодня и я приехала заработать. И не заняла.

Подруга сначала надулась, но через час я увидела, что все нормально. Чуть позже оказалось, что нужно искать всем жильё, завтра до обеда нужно освободить хостел. Он закрывался, потому что помещение продано.

Я поняла, что как хорошо, что я проявила твердость на этот раз! Понятное дело, что та особа бы исчезла с концами и деньги бы не вернула. А моя подруга из-за сложившейся ситуации и из-за того, что пообещала в случае чего отдать деньги, скорее всего меня бы игнорировала. А это меня бы злило ещё больше, чем тот факт, что деньги ушли с концами.

А так все обошлось. Наши отношения не испортились. Всё прекрасно.

Я сделала вывод, что люди, которым я нужна как человек,

всегда могут понять причину моего отказа. И из-за того что я иногда могу сказать им "нет", отношения не испортятся и не закончатся. Бояться этого не стоит. Даже если человек сначала обидится, все равно потом поймёт ситуацию.

Не поймёт только тот, чья цель меня облапошить и поиметь. Так лучше поскорее вскрыть мотивы таких людей и попрощаться с ними. Это своего рода даже проверка.

А вот история о том, как отказываться братт то, что не надо. Снимала я с детьми жильё у одной бабушки. Она очень добрый, отзывчивый и душевный человек. И вообще стала нам как родная. До сих пор я ее таковой считаю. Единственное, у неё есть такая особенность, видимо в силу того, что она прожила очень нелегкую жизнь – что-то давать, а потом о чем-то просить. "Дашь на дашь". Раньше, бывало, даст что-то прямо почти насильно, чего нам не нужно, а потом о чем-то попросит. И если вдруг не получается выполнить ее просьбу, потому что реально не получается, она напомним, что делает мне "добро" и что "рука руку моет". И я брала, потому что мне не хотелось её обидеть, хотя и понимала, чем это закончится. Я понимаю, что это уже сложившийся склад ума и характера. В то время всех воспитывали так, жизнь была сложной. Но главное, что ее вины в этом нет. Я, понимая, что будет так, должна была отказаться от того, что мне не надо и попросить то, что мне на самом деле нужно. Она давала от души и для нее все то, имело значение, она очень бережливая. А для меня это было то, что выкинуть. И я ду-

мала так: "даёт то, что нам не нужно, а требует взамен то, что для меня ценно." То есть, неравноценный обмен в моих глазах. Так кто мне мешал решительно отказаться? Лично мои установки в моей голове..

Я злилась из-за этого. Думала о том, что зачем вообще так давать? Вот, например, если я хочу кому-то что-то дать, то просто потому что хочу. Не думаю вообще о том, что человек мне что-то должен. Если даю, то от этого уже получаю кайф, особенно если вижу, что человек рад.

Мне нужно было научиться эффективно отказываться или, понимая, что все равно придётся "отдавать", то брать уже то, что мне реально нужно. Наприме, сказать прямо: "Это варенье мы не будем есть, дайте лучше картошки." Или : "Эти туфли я никогда не надену, мода уже прошла."

Долго училась это делать. Потом стало получаться. А теперь мы с ней живем очень далеко друг от друга. Проблем таких не возникает. Если даже приезжаю и получаю много подарков, причём сейчас реально очень ценных, то все равно "не отдаю", нет времени... Но эта ситуация стала хорошим опытом для меня и впоследствии много раз помогала и уберегла много от чего...

Ситуаций, когда нужно научиться говорить "нет" очень много. Например, каждому знакомая ситуация, когда заходишь куда-то в магазин просто посмотреть или купить что-то одно, но выходишь с кучей всего. Так уж красиво и умело могут там раскрутить на покупки. И тут тоже важно научиться

красиво и тактично сказать "нет", чтобы избежать незапланированных расходов или скопления вещей, которые вроде бы куплены с большой скидкой и выгодно, но абсолютно, как оказалось, не нужны. Много раз вот так вот попадала...

А самое трудное, наверное, сказать "нет" себе, когда это требуется. "Нет", когда не нужно наедаться на ночь или хочется съесть чего-то не очень полезного. "Нет", когда хочется просто на все наплевать и расслабиться, но нужно собраться с силами и доделать что-то. "Нет", когда понимаешь, что дело ведёт в пропасть, но так хочется окунуться в омут головой... Сказать себе "нет", потому что себя любишь и понимаешь к чему эти ситуации приедут, если себя не остановить. Всегда думай о последствиях, о том, что с тобой будет, если проявишь слабость и не откажешь другим или себя вовремя не остановишь. Думай о том, как ты себя потом будешь чувствовать, с чем останешься в итоге...

В общем, ситуаций бывает очень много. Все мы разные. У всех своя реакция на разные ситуации. Разные чувства. Разное воспитание. Взять ситуацию в свои руки и ответственность за нее и сказать "нет", когда это нужно очень важно. Не будет потом проблем и не будет обид на кого-то за происходящее.

Умение сказать "нет" – это умение выстроить свои личные границы, которые защитят тебя от неприятных последствий или негативных эмоций. Это понимание того, как со мной можно, а как нельзя. Но иногда в силу воспитания, когда гра-

ницы были размыты (когда родители все решали или постоянно контролировали и др.), не всегда можно понять, какие они должны быть. Например, если человек привык все терпеть, у него занижена самооценка, он даже может не понимать, что по-другому можно – что он имеет право выбирать как с ним можно поступать, а как нельзя, что он не обязан все терпеть и может заявить о своих правах. И не всегда заранее можно понять, к чему приведёт та или иная ситуация и как отразится на самочувствии, если подобная ситуация не повторилась много раз и в этом есть уже опыт и понимание.

Поэтому лучше всего сесть и прямо прописать все свои границы – "как со мной можно и как нельзя и почему". Для этого можно вспомнить моменты из жизни, конфликтные ситуации и проанализировать их, свои претензии и обиды, почему они возникли. И так можно ясно увидеть, что является нарушением твоих границ, как с тобой нельзя. Это легко понять по ощущением внутри. Внутреннее ощущение, что тебе что-то не нравится, тяжесть, дискомфорт, чувство, что что-то не так, или более явные и яркие признаки. Ну а если есть сложности и нужна помощь – я всегда готова помочь.

Сколько стоит твое "неудобно сказать"?

Бывало ли у тебя такое, что другие нарушали твои границы, но неудобно об этом сказать было тебе? Да, получается, что знать как со мной нельзя и прописать свои границы – одно, но их ещё необходимо уметь отстаивать...

У меня таких ситуаций было бесчисленное количество...

После них обычно возникало чувство бессилия, слабости перед собой и ситуацией, ощущение, что просто размазня – не могу за себя постоять или отстоять свои права. Было столько "пролетов" из-за этого и потом себя за это ещё и корила.

А все потому, что неудобно было сказать, чтобы не обидеть человека или не разжечь конфликт, а страдала от этого потом я сама.

Расскажу несколько своих историй и выводы, которые я сделала на основании их.

Я была замужем второй раз. Это был мужчина с двумя детьми. Его сын сразу же стал жить с нами, а дочь приехала позже.

Мой бывший муж часто был в командировках и когда уезжал, никогда не оставлял деньги на содержание своих детей. Делал он это очень хитро. Бюджет у нас был разный. А когда приезжал, накрывал стол, жарил шашлыки – в общем отдыхал. Иногда покупал за свой счёт, но чаще делал один интересный трюк. Вообще мы никогда не ругались и ни разу я не слышала ни одного слова поперек, но что он творил!

Вот так, приезжает с рейса и встречает меня с работы с букетом цветов. И со стороны это очень красиво смотрелось. А потом мы ехали в "Ленту" или гипермаркет "Магнит", чтобы закупиться продуктами. Целый час мы ходили по магазину и каждый складывал в корзинку что хотел. Я нормальные продукты для семьи, а он всякую ерунду – себе коньяк или "Пер-

цовку", колбасу и тому подобное. Я не протестовала, потому что думала, что он заплатит (я так думала, несмотря ни на что, постоянно)). Потом становились в очередь и когда мы уже были на кассе, за нами был уже огромный хвост из покупающих. В тот момент, когда все продукты были пробиты и кассир озвучивала сумму, так в пределах 5-6 тысяч рублей, мой бывший муж резко уходил со словами "Ой, забыл купить лимонад детям" или "Ой, машину не закрыл", – и оплачивать за покупку приходилось мне.

После, в машине, я ему высказывала, что мало того что он не оставляет денег, когда уезжает, еще и раскручивает меня на деньги, чтобы когда уехал, вообще не было денег на еду и нечем было кормить детей. Что мы не питаемся святым духом, когда его нет дома. И что ему нужно было бы родиться женщиной, причём красивой – тогда бы он круто поимел миллионеров на деньги.

А он в тот момент сидел за рулём довольный и спокойный, улыбался и притворялся глухонемым, вообще не обращая внимания на мои слова. Конечно, очень удобная позиция!

Это ситуация настолько меня злила и угнетала, что вообще исчезла радость к жизни, хотя я всегда была счастливым человеком и на позитиве. Мало того, что он кинул мне на шею своих детей во всех смыслах (у меня на тот момент было четверо детей – двое своих и двое его!), да ещё и последние деньги у меня выманивал таким путем, а свои деньги эконо-

мил и вообще непонятно куда девал. Любых серьёзных разговоров в любое время, когда бы я не пыталась их завести он избегал. Или делал вид, что не слышит.

Я много раз пыталась с ним расстаться и даже выгоняла, но он просто нагло никуда не девался. У меня уже стали появляться нервные срывы. И даже развилась крапивница, аллергическая реакция, на нервной почве.

Тут позвонила Людмила Васильевна, доктор, мы с ней дружим – узнать, как у меня дела. И я ей рассказала, что у меня в жизни происходит и что я уже в полном отчаянии. А она терапевт, мануальный терапевт, рефлексотерапевт и плюс ко всему – психотерапевт. Очень активная, живая, позитивная и умная женщина. У нас с ней было много смешных и вообще разных ситуаций. Она много чему меня учила. Мой наставник, можно так даже сказать.

Людмила Васильевна выслушала, дала лайфхак как быстро выставить мужчину за дверь (но когда я попробовала, он у меня не сработал), а по поводу ситуации в магазине сказала : "А зачем ты говоришь ему ПОСЛЕ? Смысл в этом, если ты уже отдала деньги? Прямо там и говори!" "

Но там же толпа людей, – отвечала я, – при них очень неудобно", -возразила я.

"Тем более, что там толпа людей! При них он, скорее всего, не станет так нагло себя вести!" – не унималась она.

Конечно, это всё верно и логично, но мне это сделать было неудобно около трёх лет! Я не представляла как могу на

глазах у всех в магазине заставить мужчину оплатить покупку, когда он не хочет. Как-то неудобно перед всеми сказать!

Я почти три года терпела, но потом уже настолько сдали нервы, что я решилась! И что? Я испытала такой ни с чем несравнимый кайф, ну просто оргазм! Главное, он вообще не ожидал, что я так себя поведу и было очень смешно видеть удивленное выражение его лица. Когда он в очередной раз сказал : "Ой, забыл купить детям лимонад", – и собрался сматываться, я схватила его за руку и сказала : "Лимонад будет потом – вытаскивай деньги, нужно заплатить за покупку и люди тоже ждут очереди!" Причём сказала очень громко, чтобы все слышали. И ему пришлось вытащить деньги и расплатиться!

Оказалось, что это очень просто и самое сложное – перейти первый рубеж, попробовать в первый раз. Ну как и все остальное в жизни. Решиться, перешагнуть через свое неудобство и внутреннее сопротивление.

Это все равно что попробовать первый раз, например, позаниматься в спортзале или фитнес клубе. Первый раз неудобно, кажется что будешь выглядеть нелепо на фоне других, но потомходишь в колею, занимаешься, начинает получаться и чувствуешь себя уже более уверенно.

Мне настолько это понравилось, что я стала это практиковать постоянно. А однажды мы зашли в магазин купить что-то из вещей его сыну. Там висело кожаное манто с мехом из норки. Он сам предложил мне примерить, игра на публи-

ку. Вокруг собралась толпа из обслуживающего персонала и других покупателей. Всем понравилось как оно на мне сидело. Тут мой бывший муж для показухи спросил: "Ну что, берём?" Обычно, я бы сказала "нет", мне было бы неудобно. А я взяла и сказала : "Конечно". Он переспросил несколько раз, но я стояла на своем. Пришлось взять)) Всю дорогу домой он молчал. Видимо был в шоке. Это был, наверное, единственный случай, когда я раскрутила мужчину на такую покупку.

Конечно, с ним особо не по соревнуешься, уж очень он был изысканным в наглости и хитрости. Но это мне дало хороший опыт вообще для жизни. Я была такой размазней!

В жизни ничего не бывает просто так. Я так не хотела выходить за него замуж и никогда его не любила и не уважала из-за его наглости, хитрости и других черт характера. Но я понимаю, что мне просто необходимо было с ним пожить, чтобы хоть как-то научиться отстаивать свои границы. Это было начало. Все остальные случаи, когда у меня хоть что-то стало получаться, были уже после.

Другая история. Я устроилась на работу в аптеку в городе Анапа. Это была маленькая аптека в жилом доме во дворах. Хозяйка аптеки – пожилая женщина 85 лет, сама стояла за кассой и обслуживала покупателей, хорошо владела ПК и могла проводить любые операции, несмотря на свой преклонный возраст. Ей нужна была смена, потому что ее сменщица временно не могла работать, поэтому и потребовался

фармацевт. Меня устроил график работы – с 10ч до 18ч – я успевала вовремя приезжать домой и делать с детьми уроки (особенно по сравнению с предыдущей аптекой рядом с домом, где я работала до 22ч, а приходила, когда дети уже спали). Удобно было и то, что зарплата выдавалась ежедневно в конце рабочего дня и не приходилось жить "от зарплаты до зарплаты", выжидая её. Выручка была очень слабой, и Александра Ивановна, хозяйка аптеки, пообещала, что если она поднимется до определенной суммы, то моя зарплата увеличится на 1000 рублей в день. Поскольку опыт у меня уже был, люди любили ко мне приходиться не только потому что я умела их с вниманием обслужить, но и много чего посоветовать, потому что у меня не только фармацевтическое образование, но первое и основное – медицинское. Поэтому я охотно согласилась, и мы договорились.

Время шло, я старалась, выручка постепенно росла, стали заказывать товара все больше и больше – всё шло к той отметке, о которой мы договорились...

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.