

18+ CLUB'OK

ДИАНА ГЕРС

Диана Герс #Club'Ok

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65961053
ISBN 9785005510365*

Аннотация

#Club'Ok – сборник моих коротких, лёгких, позитивных рассуждений-наблюдений на разные темы, с небольшим вкраплением забавных смысловых притч и высказываний некоторых выдающихся личностей. #Club'Ok для тех:– кто хочет научиться видеть позитивное в любой ситуации,– кто хочет зарядиться энергией жизни,– кто хочет обрести уверенность в себе или получить «пинок» для движения вперед. #Club'Ok для тех, кто хочет и готов сделать шаг в свою новую жизнь!

Содержание

Аннотация	5
Благодарность	8
Рецепт приготовления отношений	10
Сумасшедшая любовь проходит быстро, любовь двух сумасшедших – никогда	12
Не ломитесь в закрытые двери	15
Анестезия развития	20
Жизнь – не витрина!	23
Мой дофаминовый эгоизм	29
Тот, кто всегда был рядом с тобой...	31
«Подари мне тонкое чутьё...»	34
О преодолении	37
Афоризмы девочки с аутизмом	42
Счастье погружения	46
Душа человека, как комната с дверью	48
«Будь самым собой – спокойным, ясным, ярким»	49
«Сказка – быль, да в ней намёк»	51
Лишние слова о духовном опыте	53
На чём твоё внимание?	54
«Архипелаг Гулаг» или это было лишь началом	58
Не трать время зря. Это материал, из которого соткана жизнь!	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

#Club'Ok

Диана Герс

© Диана Герс, 2025

ISBN 978-5-0055-1036-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация



*«Я ничему не учу вас,
я лишь держу фонарь,
чтобы вам было лучше видно,
а захотите ли вы увидеть – ваше дело»*

(Джидду Кришнамурти ^[1])

#Club'Ok – сборник моих коротких, лёгких, позитивных рассуждений-наблюдений на разные темы, которые я в течение прошедшего года фиксировала на всём, что попадалось под руки в любое время дня и ночи, в моих поездках и путешествиях, на работе, дома, в диалогах с друзьями и близкими.

Он напоминает переплетение мыслей-нитей с небольшим

вкраплением забавных смысловых притч и высказываний некоторых выдающихся личностей.

Это не «*философский трактат*» с нравоучениями о том, как жить.

Это то, что способно поднять самые разные эмоции и переживания, создать пространство собственных размышлений.

#Club'Ok для тех:

- кто хочет научиться видеть позитивное в любой ситуации,
- кто хочет зарядиться энергией жизни,
- кто хочет обрести уверенность в себе или получить «*пинок*» для движения вперед.

Цель книги – привести то, что часто ищут под хэштегом: #позитивноемышление, #мотивация, #счастьевнутри, #любовь, #осознанность, #силамысли, #вдохновение, #жизнь, #энергия, #высокиевибрации, #ответвнутри, #радостьжизни, #уверенность, #развитие, #юмор.

#Club'Ok для тех, кто хочет и готов сделать шаг в свою новую жизнь!

«В её руке – хрустальный шар, бросающий цветной луч на многие, многие жизни»

(А. Долецкая^[2], «Не жизнь, а сказка»)

Благодарность

*«Я, как и всю жизнь,
плетусь за теми, кто мне интересен...
А интересны мне одни безумцы.
Те, кто без ума от жизни, от разговоров,
кто жаждет всего и сразу,
кто никогда не скучает
и не говорит банальностей...
Кто лишь горит, горит, горит,
как фантастические свечи в звездном небе...»*
(Дж. Керуак ^[3], «В дороге»)

Я благодарна всем ситуациям, событиям, произошедшим в моей жизни, всем тем, кто встретился на моём пути и стал либо подарком, либо уроком, либо наказанием – но, самое главное – бесценным опытом (!), на основе которого происходило моё развитие, трансформация, раскрытие, погружение в себя и выныривание в новую реальность и в новые миры.

Я благодарна своей семье (Сивов Герман Анатольевич, Сивова Людмила Александровна, Сивова Алина Германовна) за наши диалоги, а иногда и монологи, за определённый стиль и форму нашего общения, за атмосферу и пространство, которые стали своеобразным стимулом моего движения по выбранному жизненному пути.

И я остаюсь бесконечно благодарной очень глубокому

и близкому для меня, но уже ушедшему, человеку – Назарову Олегу Валентиновичу!

Рецепт приготовления отношений

– Можно узнать у Вас рецепт приготовления тёплых и жизнерадостных отношений?

Такой вопрос поступил ко мне сегодня.

Отвечаю:

– Можно! Рецепт максимально прост, но есть свои тонкости.

Берём хорошую порцию счастья, несколько горстей радости, приправим *«на глаз»* улыбками, не забудем добавить важный компонент – юмор, и с огромным вдохновением вмешиваем всё это в отношения до получения консистенции воздушности и лёгкой эйфории.

Далее, та самая тонкость:

– ставим либо на сильный огонь, для тех, кто любит поострее и попикантнее

или

– на медленный огонь для более глубокого и красивого раскрытия вкуса.

Но, в целом, состав компонентов и степень готовности этого чудесного блюда каждый из нас определяет по собственному вкусу!

∞

Июнь 2021

Сумасшедшая любовь проходит быстро, любовь двух сумасшедших – никогда

Сумасшедшая любовь проходит быстро, любовь двух сумасшедших – никогда. Так как это познание, исследование, экспериментирование, открытие себя и мира, мира через себя, себя через мир, интеграция многого со многим, и главное, это возможность поделиться всем этим с другим, таким же внеормальным...

Позволь себе хоть иногда побыть слегка внеормальным... Позволь себе хоть лёгкую сумасшедшинку в глазах...

По-хорошему сумасшедший или внеормальный человек – это всегда про движение, переменчивость.

Гармоничная переменчивость внутри нас – это результат постоянного поиска, познания, осознания.

Человек не познающий ни себя, ни мир, не любопытствующий не способен на переменчивость. Более того, он застывает как камень.

Нашим изменениям могут мешать лишь наши собственные ограничения в голове и убеждения – это и есть камни.

А человек с жизнью внутри – как поток, течёт, бурлит, создаёт водовороты, обходит или натывается на препятствия, он пробует, ему всё интересно.

Важно постоянно подпитывать интерес своего внутреннего ребёнка независимо от нашего биологического возраста, так как именно наш внутренний ребёнок даст нам яркий и озорной блеск глаз, подвижность и лёгкость тела, открытый и солнечный образ даже в 95 лет.

И в тоже время мы являемся зрелым человеком со всеми преимуществами и бонусами своего возраста и опыта.

Результаты такого любопытства и любознательности, развития себя, приведут к тому, что к нам невозможно привыкнуть, мы всегда разные и интересные, новые!

И что бы не происходило, сколько нам не было бы лет, мы постоянно движемся, мы фактически... почти фантом, мы почти квант и при этом находимся в своём физическом интеллектуальном теле.

И это прекрасные ощущения, которые мы способны почувствовать, в том числе, и на уровне тела, в которое упакована наша огромная, живая, развивающаяся Вселенная (Душа).

Наше тело – это хрупкий сосуд для нашей Души.

И наша задача как можно дольше сохранять его целостность, подпитывать и поддерживать его.

Интерес к жизни, любопытство, познание, осознания – это один из чудесных эликсиров долголетия тела и больших возможностей развития, совершенствования Души.

И не забывай, что для тела и, как следствие, для Души

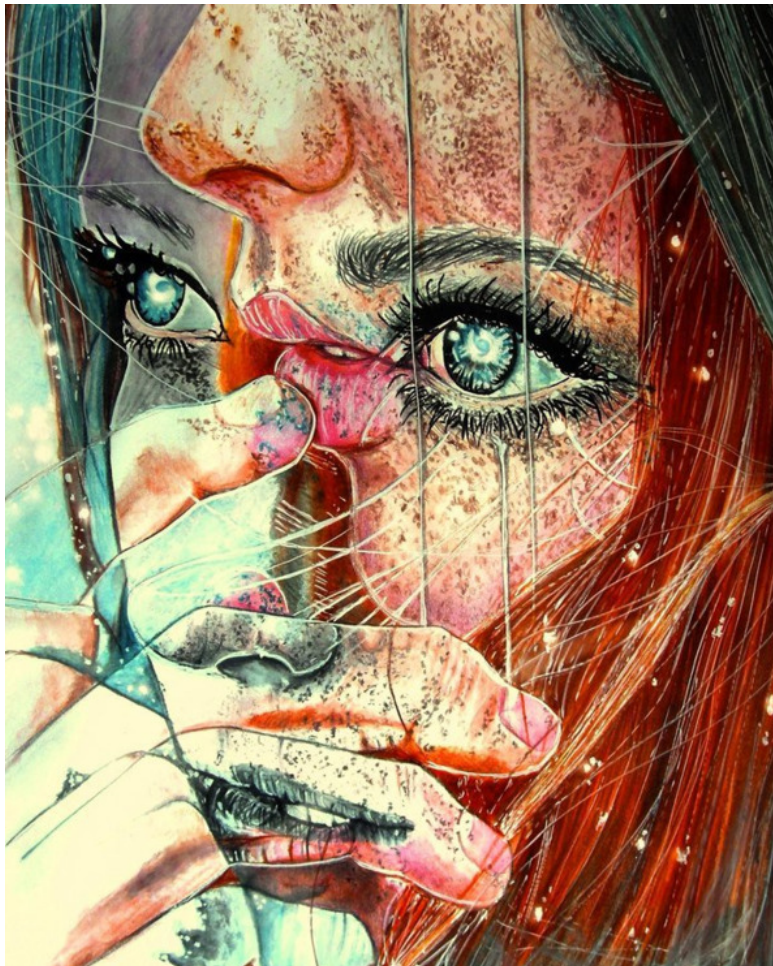
главное—правильно дышать!

Вдыхать счастье! Выдыхать добро!

∞

Март 2021

Не ломитесь в закрытые двери



От своего друга я узнала, что в советское время обладатели автомобиля «Жигули» могли открыть своим ключом любую машину этой модели. Машин изготавливалось относительно немного, и производитель не сильно беспокоился о создании разных замков для каждого автомобиля.

Типовые машины, типовые замки, типовые ключи... как и многое было типовым...

Сейчас же многое иначе. Зачастую, мы, даже имея ключи от собственного автомобиля, не всегда можем его открыть, так как существует масса дополнительных защитных механизмов (сигнализация, предохранители электронные, механические и так далее, и тому подобное). К чему это я?

Этот образ можно перенести на взаимоотношения людей. Многие считают, и в целом небезосновательно, что раньше взаимоотношения были теплее, более открытыми, честными, доверительными, в чём-то проще, без «выпендривания» друг перед другом, друзья действительно были друзьями, а не статусами в социальных сетях!

Можно сказать, что все мы обладали универсальным ключом к дверям Души друг друга.

Многое изменилось. Перемены – это всегда хорошо, так как развитие без изменений невозможно.

Правда любые изменения всегда связаны с усилием, сопротивлением, напряжением, волей, осознанием и стремле-

нием к новому этапу.

Но я опять ухожу в даль.

Многие изменения привели к частому использованию выражения – *«не ломитесь в закрытые двери»*.

Теперь к замку дверей нашей Души нет универсального ключа.

Теперь он (*ключ*) почти уникальный и, кроме того, мы всегда держим его при себе!

И, так как ничего другого мы не имеем, то именно с этим ключом мы подходим и к дверям Души другого человека.

Пытаемся открыть... и случается нам улыбается удача – ключ подошёл, нам удалось найти схожую с нашей Душу. Эврика!

Напоминает ситуацию из всем нам известного фильма *«Ирония судьбы или с легким паром»*, не правда ли?

Но, если ключ не подходит, не ломай замок, не ломай ключ в замке, не ищи отмычек, не стучись, *«не ломись в закрытые двери»*... Этому принципу я следую и сама.

Не получилось достучаться до человека...

Ну так и не стучите...

Может, у него дома никого нет

Шучу, конечно.

Ищи дальше то, что по-настоящему твоё... такое родное

и близкое...

Ты можешь даже почувствовать, что, подойдя к «дверям», кто-то наблюдает через «глазок» за тобой; а кто-то при твоём появлении может слегка приоткрыть свою «дверь», осторожно рассматривая тебя в образовавшемся небольшом проёме...

Все мы разные и очень интересные.

И если ты вызываешь доверие, интерес, ощущение безопасности, то есть вероятность, что тебе откроют «двери» и предложат войти...

Поэтому так важно помнить:

– с чем мы подходим к тем или иным дверям?

– что хорошего мы несём в себе?

– с чем мы готовы поделиться с другим? Все мы знаем, что *«в гости с пустыми руками не ходят»*.

А зачастую, то, что наше, близкое нам, вообще не нужно открывать ключами, нас там и так ждут с распахнутыми «дверями»... именно нас... именно перед нами откроются эти «двери», как только мы к ним подойдем.

Тоже касается и нас самих. Мы всегда почувствуем – у кого есть ключи от «дверей» нашей Души, а кому они и не нужны.

Главное, самим не потерять ключи от своих «дверей».

Цени себя, люби и проявляйся во всей своей красоте!
Ищи по-настоящему своих людей!

P.S.: кстати, это касается не только взаимоотношений, но и различных ситуаций, происходящих в жизни.

Не получается? Отойди... посмотри... не спеши, подожди... только затем прими решение.

И ещё – всему своё время.

∞

Июнь 2021

Анестезия развития

Я обещала рассказать о своём термине «Анестезия развития».

Чем больше мы убегаем от своих страхов, тем больше их становится в нашей жизни.

А Мир/Вселенная как будто специально подбрасывает нам всё больше провокационных ситуаций, которые мы должны пройти. Так как за страхом – развитие!

И чем дольше мы убегаем от этих ситуаций, тем их больше и тем серьёзнее они проявляются.

Мы здесь для развития и совершенствования Души, и некоторым не хватает совсем чуть-чуть, небольшого пинка для перехода на следующую ступень развития себя. Но, если упираться, то пинок «*под зад*» будет ощутимо сильнее и болезненнее! Да, Вселенная позаботится об этом, поскольку мы являемся её частью, она через нас же развивается и сама. Поэтому, когда мы упираемся, она в любом случае, усилит давление. Это подобно тренировке мышц.

Своим побегом от страха мы самостоятельно делаем себе *Анестезию*, которая лишь на время заглушает ощущение боли, но не устраняет саму проблему!

Нужна «*операция*», которая разрешит эту болевую точку,

приведа к выздоровлению и развитию. Практически любой организм для выживания (особенно после болезни, операций и т. д.) мобилизует свои силы на восстановление.

То же касается любой сферы – *IQ*, *EQ* (эмоциональный интеллект), *LQ* (коэффициент любви).

Своими страхами мы создаём вновь и вновь нашу реальность, с которой вновь боремся. И тем самым, самопроизвольно сливаем колоссальное количество своей энергии!

Любое альтернативное решение, уводящее от решения пойти прямо в страх – это просто ещё одна доза «*Анестезии без операции*»!

Важно проживать, принимать и быть в контакте с собой! Постепенно, медленно, но совершать эти маленькие шаги.

Важно позволять себе наблюдать за собой и происходить происходящему, происходить любым ощущениям, любым переживаниям, всему тому, что происходит, даже любым мыслям.

Тогда происходит первоначальное освобождение из замкнутого круга борьбы со страхами.

Так наша реальность начинает постепенно меняться через изменение нейронных путей, которые ориентированы на воссоздание стереотипа борьбы и сопротивления в каждый момент времени.

Т. е. мы не подпитываем эту борьбу, но позволяем ей быть и принимаем это.

В противном случае, наши страхи будут разрушать нас на всех уровнях тонких тел, в конце концов разрушат и физическое тело.

За страхом – Развитие!

∞

Январь 2021

Жизнь – не витрина!

Ко мне часто обращаются люди, находящиеся на пике экзистенциального перехода с одного уровня развития на следующий, что меня, к слову сказать, радует, так как многие предпочитают, испугавшись, отмахнуться от трудностей такого перехода и остаться в своей, как я это называю, – «*Анестезии развития*».

Разбирая их ситуации, мы (и я, и сам клиент) приходим к пониманию, что часто проблема состоит в их попытке убежать от себя или держаться изо всех сил за то, что давно необходимо отпустить.

Во многом, это о смещении фокуса (локус контроля) ответственности за свою жизнь с себя на других.

И на это затрачивается огромное количество энергии, времени и сил, на жизнь по стереотипам, навязанным страхом выйти за пределы витрины, в которую они сами себя поместили, при этом считая, что всё внимание окружающих непременно обращено исключительно на них.

Но жизнь не витрина!

Готов ли ты потратить самое ценное, что у тебя есть – время своей жизни, на то, чтобы проживать её глазами других людей?

Мне кажется, что единственный страх, который может

здесь присутствовать – прожить не свою жизнь, а ещё жёстче – в конце прочувствовать всю боль осознания этого!

Но... мы всегда можем многое изменить!

Я отметила, что главное в работе с такими людьми – любовь, как ни странно, и благодарность!

Любовь к жизни! Любовь к другим людям! Любовь ко всему, что нас окружает!

Благодарность за все события позитивные и особенно негативные, так как они всегда про развитие.

Благодарность за людей, которые передавали нам в том или ином виде Знания жизни!

Всех, кого мы встречаем – не случайны! И мы для них, в свою очередь, тоже не случайны!

И еще...

Отпусти людей, которые не готовы любить тебя. Это самое сложное, что придётся сделать тебе в своей жизни. И это будет самым важным.

Перестань вести тяжёлые разговоры с людьми, которые не хотят меняться.

Перестань появляться на людях, которые не интересуются твоим присутствием.

Конечно ты знаешь, что один из наших социальных инстинктов – сделать всё возможное, чтобы получить признание окружающих. Но это – порыв, который крадёт твоё вре-

мя, энергию, психическое и физическое здоровье.

Когда ты начнёшь бороться за радостную жизнь, интересную жизнь и целеустремлённость в жизни, не все будут готовы идти за тобой по этому пути. Но это не значит, что нужно изменить себя. Это значит, что нужно отпустить людей, которые не готовы сопровождать тебя.

Если тебя исключают, оскорбляют, забывают или игнорируют люди, которым ты отдаёшь своё время, ты не оказываешь себе услугу, продолжая предлагать им свою энергию и свою жизнь.

Правда в том, что ты не для всех! И не все для тебя. Вот то, что делает тебя особенным, когда ты находишь людей, с которыми можно обменяться взаимностью или любовью. Ты узнаёшь, как это драгоценно потому, что испытал то, чего нет.

Чем больше тратишь времени на то, чтобы сделать себя любимым человеком, который не способен дать то, что не могут принять другие, тем больше времени тратишь на то, чтобы лишиться себя возможности связи с кем-то другим и более ценным для тебя. На этой планете миллиарды людей и многие встретятся с тобой на твоём уровне интереса и целеустремлённости.

Чем больше ты находишься в контакте с людьми, которые используют тебя как подушку, резервный вариант или терапевта для их эмоционального исцеления, тем дольше ты находишься в стороне от сообщества, которого хочешь.

Возможно, когда ты перестанешь появляться, то и прекратятся потребности в поиске чего-то.

Возможно, когда ты перестанешь пытаться, отношения закончатся.

Возможно, когда ты перестанешь писать смс, твой телефон останется в тишине несколько недель.

И это не значит, что ты испортил отношения. Это значит, что, то единственное, что держало их – это энергия, которую только ты отдал, чтобы их сохранить.

Это не любовь, это привязанность.

Тебе просто хочется дать шанс тому, кто этого не заслуживает.

Но! Ты заслуживаешь многого!

Есть люди, которых не должно быть в твоей жизни, и ты это поймёшь. Самое ценное, что у тебя есть в жизни – это твоё время и энергия! Так как оба этих понятия ограничены. То, что ты отдаёшь своё время и энергию, определит твоё существование.

Когда ты понимаешь это, ты начинаешь осознавать почему ты так тревожен, когда проводишь время с людьми, в деятельности, в местах или ситуациях, которые тебя не устраивают, и не должны находиться рядом с тобой, они крадут твою энергию.

Вот тогда ты начинаешь понимать, что главное, что ты можешь сделать для себя и всех вокруг – это защитить свою

энергию более неистово, чем всё остальное.

Сделай свою жизнь безопасным убежищем, куда пускаешь только совместимых людей.

Ты не несёшь ответственности за спасение кого-то, ты не несёшь ответственности за то, чтобы убедить их стать лучше. Не твоя работа существовать для людей и отдавать им свою жизнь! Потому, что, если тебе плохо, если ты чувствуешь себя обязанным, ты будешь корнем всех своих проблем из-за своей настойчивости, опасаясь, что тебе не вернутся предоставленные тобой услуги и отданная энергия.

Единственное твоё обязательство – осознать, что ты хозяин своей судьбы! И принять любовь, которую ты заслуживаешь!

Решись на то, что ты заслуживаешь настоящей дружбы, настоящей приверженности и полной любви со здоровыми и благополучными людьми.

Тогда, придёт немного времени, и ты увидишь, как сильно это начнёт все менять в жизни.

И она изменится! Изменится на все 100%, так как ты будешь находиться с позитивными и добрыми людьми, обмениваясь добрыми и позитивными энергиями.

Перемены подарят тебе любовь, уважение, счастье и защиту, которых ты заслуживаешь.

Январь 2021

Мой дофаминовый эгоизм

Как энергопрактик (Мастер Рейки и космоэнергет), я с огромным удовольствием провожу сеансы с людьми, которые действительно в этом нуждаются.

Почему?

Это мой своеобразный вид дофаминового эгоизма, когда помимо положительной обратной связи от человека, ты получаешь дополнительную возможность познать нечто большее в процессе самого сеанса.

И из вчерашнего сеанса...

Когда ты чётко понимаешь, ощущаешь и буквально чувствуешь, что Вселенная как мать, а ты её новорожденное дитя.

И находясь в глубокой связи с ней (Вселенной), ты чувствуешь её необъятность, бесконечность, внимание, тепло, заботу... понимаешь, что Она слышит и слушает тебя...

Это невероятное ощущение, когда ты уже не человек, а частица бесконечности, среди других частиц и осознавая это, ты никогда не будешь чувствовать себя одиноким – у тебя есть вся Вселенная.

Февраль 2021

**Тот, кто всегда был
рядом с тобой...**



Только задумайся...

Единственный человек, который всегда был рядом с тобой – и в минуты счастья, и тёмными ночами слез и боли...

Единственный человек, который просыпался с тобой... каждое утро в твоей жизни... и ложился с тобой спать каждую ночь.

Единственный в те самые тяжёлые ночи твоей жизни, когда ты каждый раз в своей спальне плакал из-за чего-то, когда ты думал, что твой мир обрушился.

Он всегда был с тобой, чтобы не случилось.

И этот человек – ты!

Ты был единственным человеком, который был с тобой каждую секунду каждого дня. На протяжении всей твоей жизни...

Цени его!

По существу, ты – это всё что у тебя есть!

Ты должен заботиться о себе же самом...

Должен помогать себе стать лучше.

Ты должен любить себя (речь не об эгоизме).

И не загонять себя дальше на дно...

Ведь ты и есть тот человек, который изменит твою жизнь в лучшую сторону.

Скажи себе – «*У меня есть я!*» и просто обними себя.

В этот момент все внутри тебя успокоится и придёт в баланс.

Гарантирую!

После этого происходит самое прекрасное, когда ты:

– чувствуешь волшебство простых и повседневных вещей,
которые каждый день рядом с тобой,

– отпускаешь ожидания, но не перестаёшь действовать,
оставаясь свободным и счастливым здесь и сейчас,

– находишься в балансе (это совсем иное, чем просто гармония),

– веришь в себя и себе,

– понимаешь, что вся твоя жизнь только в твоих руках,

– можешь всё, что угодно, так как никто, кроме тебя
не сделает то, что нужно именно тебе,

– свободен, тебе открыты все возможности и пути. Тебе
открыта вся Вселенная.

Живи, чувствуй, дыши жизнью, а не имитируй!

И не смей променять Океан на лужи!

Это относится ко всему.

∞

Июль 2021

«Подари мне тонкое чутьё...»

Сегодня мне попались мои кадры с Петербургского Международного Газового Форума, который состоялся два года назад.

До этого, на протяжении 11 лет я одновременно и в разных компаниях была ведущим инженером, младшим научным сотрудником, исполнительным директором (в немецко-русской компании) и коммерческим директором (кем, правда, и сейчас ещё являюсь), ну и плюс ко всему – на два города (Москва, Санкт-Петербург).

Я занималась решением множества интереснейших задач, забывая о времени и месте, настолько мне нравилось это чудесное ощущение *«активного шевеления мозгов»*.

И именно поэтому, когда я приняла решение перелистнуть эти красочные 11 страниц Книги моей Жизни, многие не поняли меня и даже не приняли это решение.

Но я всегда понимала, что, если бы мне вдруг дали возможность, что-то изменить, переписать или как-то дополнить текст на этих 11 страницах моей Жизни – я не стала бы ничего менять.

Ведь именно благодаря этому времени достижений, этому бегу на длинные дистанции с препятствиями, разнообразным событиям (и позитивным, и негативным, что само по себе – богатейший опыт), интереснейшим и неординар-

ным людям, с которыми мне довелось работать, а самое главное – благодаря моему близкому и дорогому человеку, моему Учителю в Жизни и в работе, которого не стало в марте этого года, я стала тем, кем являюсь.

Поэтому я не сняла с себя ответственность за проекты и людей, которые остались в зоне моей деятельности, но, вместе с тем, решила, что мне нужно идти дальше и развиваться в том, к чему тянет, к чему меня подвела сама жизнь.

Не бойся что-то менять, пойти другой дорогой, если чувствуешь, что уже перерос себя на прежнем месте, что это уже не твоё, что тошно в этом *«комфорт»*, что нужно двигаться вперед.

Не оглядывайся и не прислушивайся к тем, кто цепкими лапами будут пытаться удержать тебя на месте, так как это привычно и удобно им.

Слушай только себя, своё сердце, свою Душу (у кого, что заговорит).

Пиши самостоятельно Книгу своей Жизни и именно тот рассказ, повесть, роман или стихи, которые рождаются внутри и исходят от тебя! Чтобы потом у тебя не получилось, как в письме из мультфильма «Трое из Простоквашино» – «... так что лохматость у меня повысилась. До свидания, ваш сын – дядя Шарик».

Не теряй время Своей Жизни!

Больше смелости и больше Света тебе на твоём пути!

*«Научи меня правильно распоряжаться временем
моей жизни. Подари мне тонкое чутье, чтобы
отличать первостепенное от второстепенного»*

(Антуан де Сент-Экзюпери ^[4])

∞

Сентябрь 2020

О преодолении

Вчера в беседе с моим давним другом (военный, прекрасный юрист, владелец и руководитель юридической компании) проявилось, что он ещё и психолог в чём-то.

Я всегда получаю практически мгновенные ответы от Пространства на любые свои вопросы или мысли. Это очень интересный диалог.

Но я сейчас не буду углубляться в это.

Обсуждая с ним (другом) одну из ситуаций, от него пришла фраза, которую я и сама часто использую —

«Когда закрывается одна дверь, всегда открывается другая!»

В момент, когда тебя охватывает депрессивное состояние или приходит разочарование в чём-то и т. д., и т. п. — отпусти это.

То, что твоё останется с тобой, то что должно уйти, уйдёт, как бы ты не цеплялся за это и вспомни фразу, приведённую выше, так наша широта восприятия событий начинает увеличиваться.

Перестань, условно, «*упираться рогами в стену*» или пытаться пробиться в закрытую дверь.

Начни действовать и смело идти по новому пути, так как

новая дверь уже открылась.

Ты можешь сначала лишь увидеть тонкий пробивающийся свет от приоткрытой двери в тёмном, как тебе кажется, коридоре.

И в этот момент можно предпринять следующее:

1. Слушать своё сердце.

В любой сложной ситуации закрой глаза и спроси себя:

«Что мне нужно в жизни, что делает меня счастливым?»

Позволь своим мыслям, даже сумасшедшим, свободно приходить и уходить, вновь формироваться и оформляться. Убери все установки и следы, на что будет откликаться твоё сердце.

2. Сосредоточиться на своих сильных сторонах.

Необходимо выделить и осознать свои ключевые преимущества, которые выделяют тебя среди других.

Например, у тебя стратегическое мышление; ты не любишь откладывать что-либо на потом и сразу действуешь; ты с радостью готов и быстро находишь способы как помочь тем, кто к тебе обращается; ты способен видеть будущую картину и думать о результате.

Самый простой способ определить свои сильные стороны – сесть и выписать на лист то, что ты умеешь и любишь делать.

3. Забыть слово «не могу».

Всё может получиться, если говорить *«нет»* слову *«нет»*.

Если ты говоришь *«нет»*, то ты просто не знаешь, как это сделать.

Можно заменить его на слово *«как?»*, тогда найдётся решение на любой вопрос.

4. Не *«выйти из зоны своего комфорта»*, а *«перейти в зону своего развития»* (формулировка тоже пришла из диалога с одним из моих друзей).

Чтобы стать успешным, нужно заниматься тем, что ты умеешь лучше всего, развиваться в этом и находить новые, возможно интегрирующие многое, решения, которые будут вести именно к развитию и тебя, и других через тебя.

5. *«Проверять пульс»*.

При принятии сложных решений нас всегда преследуют сомнения и страх ошибиться.

Можно задать себе простой вопрос:

«Что самое худшее произойдет со мной, если...?»

Когда ты ответишь на все варианты, которые всплывут в твоём сознании, проанализируй их, определи действительную их значимость (сразу исключив из списка – удар по твоему Эго) и влияние на тебя, подумай над альтернативными решениями. Они всегда есть.

У любой ситуации есть несколько вариантов развития. Но когда нам лень напрячь наши нейроны для создания новых нейросетей, у нас возникают паника, страх, оправдания бездействию и т. д., так как это уже привычные нам динами-

ческие стереотипы.

6. Быть настойчивым.

Пловец Льюис Пью делал заплывы в ледяной воде (минус 1,7° С). У обычного человека от этого уже могло остановиться сердце. Но Льюис продолжал плыть с одной целью – привлечь внимание окружающих к проблеме загрязнения мирового океана. Когда ему задали вопрос, как ему это удаётся, он ответил – «Нет ничего сильнее, чем ум, который определился»!

Выход из привычной обстановки для реализации своей мечты – это всегда как прыжок в «*ледяную воду*», а иногда кто-то и подтолкнёт нас сзади в спину или ниже, за что тоже можно сказать ему – спасибо!

Важно сформировать у себя решимость и не отступать, пока не реализуешь желаемую цель.

7. Не бояться просить о помощи.

Многие события в жизни и ситуации иногда требуют от нас именно научиться работать над их решением в тандеме, попросив об этом.

Найти помощь можно в семье, друзьях, близких, бизнес-партнерах, иногда даже она может прийти от совершенно, казалось бы, посторонних людей. Но эту тему, возможно, рассмотрю в другой раз.

8. Стать и быть гибкими.

Придумывай новые идеи и сложные задачи, всегда готовься к критическим моментам.

Именно креативность, творческий подход, нестандартность мышления – это фундамент для выхода из многих ситуаций.

Верь в себя! Я в тебя верю!

∞

Март 2021

Афоризмы девочки с аутизмом



На литературном кружке в одном из заданий требовалось давать афоризмы. Девочка Соня не может разговаривать, поэтому общаются с ней только письменно. У неё врождённая грамотность, она читает, мгновенно «фотографируя» текст, сочиняет стихи. У неё своя система представлений об устройстве тонкого мира и оригинальная терминология.

А когда её спрашивают – «Откуда ты это знаешь?»

Она отвечает – «Я это знала всегда».

Афоризмы Сони Шаталовой:

«Бабочка» – главная примета летнего счастья (8 лет).

«Ветер» – воздух, который не любит покоя (8 лет).

«Детство» – восход судьбы в человеческой жизни (10 лет).

«Знакомство» – встреча разных пониманий мира или даже разных миров (8 лет).

«Книга»:

– вещь, в которой можно сохранить знания и чувства людей во времени (8 лет),

– способ разговора со многими людьми сквозь время (8 лет).

«Лошадь» – большое тёплое четырёхкопытное счастье.

«Маска» – лицо одного выражения (10 лет).

«Мудрость» – мера между «мало» и «много» (10 лет).

«Музей» – консервы времени (8 лет).

«Музыка» – гармоничное сочетание звуков и эмоций.

«Мысль»:

- самая мощная после любви сила в мире (8 лет),
- смелость ума оформлять словами образы (8 лет),
- то, что отличает мир от хаоса (8 лет).

«Наука»:

- познание, основанное на сомнении (10 лет),
- система познания, в которой нет места вере (10 лет).

«Новизна» – такое явление, что от встречи с ним твой мир становится богаче (8 лет).

«Отдых» – работа с удовольствием (8 лет).

«Преодоление» – усилие души, в результате которого ум и тело справляются со всякими препятствиями (9 лет).

«Приключение» – такое необычное событие, которое изменяет в чём-то твой мир и тебя (8 лет).

«Роль» – это жизнь, которой живут в игре (8 лет).

«Романтика» – настроение, когда во всём обычном видишь чудо (8 лет).

«Сказка» – это жизнь, придуманная душой, когда ей не подходит её реальная жизнь (8 лет).

«Смех» – доктор для печальной души (8 лет).

«Стыд» – огонь, выжигающий грех из души человека (9 лет).

«Судьба» – это жёсткие событийные границы жизни отдельного человека (8 лет).

«Страх»:

- возбудитель трусости,
- тормоз на пути к действию.

«*Фантазия*» – ткань для украшения существования души
(10 лет).

«*Человек*» – такое живое существо, у которого есть разум, речь, умелые руки и способность решать, как всё это использовать (8 лет).

«*Череп*» – маленькая костяная коробка в скелете, в которой заключена Вселенная (8 лет).

В маленьком ребенке красота и мудрость мира.

А какой из афоризмов тебе ближе? Какие у тебя формируются образы к перечисленным словам?

∞

Февраль 2021

Счастье погружения

Это счастье, когда Вселенная даёт возможность погрузиться вглубь неё...

Работать с запросом человека на исцеление и вдруг получить возможность погрузиться вглубь не человека, а вглубь тебя – Вселенная. Увидеть уже новую твою красоту, силу, энергию... и взяв эту энергию, вернуться в тело к человеку и направить ему твой свет, силу и любовь!

Это какое-то невероятное путешествие-погружение... Напоминает ныряние в океан, пронизанный лучами солнца, чтобы посмотреть на стайки цветных рыбок, красочных морских звезд, многообразных обитателей глубин... и выныривание с небольшой драгоценностью, которую тебе подарил этот океан...

Это так красиво и захватывающе... дыхание останавливается и ты, замерев, лишь наблюдаешь, боясь спугнуть видение невероятной красоты!

Это может каждый, стоит лишь остановиться на мгновение в бесконечном беге жизни, сделать медленный и полный вдох... выдох... вдох... выдох..., и ты увидишь прекрасное... оно повсюду... красота в каждой мелочи...

∞

Сентябрь 2020

Душа человека, как комната с дверью

Душа человека, как комната с дверью.

У одних – красивая дверь, но в комнате пусто, тесно и темно.

У многих – дверь может быть потёртая и обшарпанная, но в комнате – целая Вселенная!

Не смотри только на то, что тебе видно обычным взглядом, посмотри на то, что внутри. Смотри не глазами, а сердцем.

Мне повезло – я часто встречаю людей, может быть с виду маленьких, неуверенных в себе, но заглянешь в их глазищи и видишь огромный и красивый мир внутри.

Это как рассматривать кристалл под микроскопом – невозможно оторвать взгляд.

Как они прекрасны в этом!

И это маленькое счастье открывать такие миры.

∞

Август 2020

«Будь самым собой – спокойным, ясным, ярким»

«Будь самым собой – спокойным, ясным, ярким.

Спрашивай себя каждую минуту, то ли это, чего ты действительно хочешь, и делай это, только когда услышишь утвердительный ответ.

Это отводит от тебя тех, с которыми ты ничего о себе не узнаешь, и привлекает других, у которых тебе стоит поучиться»

(Р. Бах^[5])

Я уже писала о том, что часто действую решительно и спонтанно в ситуациях, в которых другие могут тормозиться и испугаться, застрев в сомнениях из-за неизвестности последствий.

Как правило, у меня это связано с очередными ступенями внутреннего развития, трансформацией.

Тогда я не «упираюсь рогами» и «не прячу голову в песок», а отпускаю ситуацию и отдаюсь этому потоку изменений, но в качестве наблюдателя ещё и с лёгким контролем.

Это можно сравнить со спуском по реке – ты в мощном и быстром потоке, который захватил тебя и несёт, но ты не сопротивляешься ему, а только лавируешь, чтобы не наскочить на камни и не перевернуться.

И в этом есть особое наслаждение, так как ты ощущаешь

и осознаешь, что этот мощный поток – это путь к себе, к тому новому себе, о котором ты ещё не знал.

И имеющие смелость отправиться в такое путешествие, несмотря на страх бурного течения и всплывающие подводные камни, имеют шансы открыть в себе новые грани, новые красивые и интересные стороны себя.

И речь здесь не о безрассудстве, а о контакте с самим собой!

Проверено на себе:

*«Если ты идёшь по своему пути,
вся Вселенная приходит тебе на помощь»
(Пауло Коэльо^[6])*

Не держи себя в берегах страха и мнимой зоны комфорта, чтобы не превратиться в болото.

Слушай себя и спрашивай каждый раз:

«Я действительно хочу то, что делаю сейчас?»

«Приносит ли мне это счастье, радость?»

«Заряжает ли это меня энергией?»

Будь чистым, мощным, насыщенным кислородом потоком!

Не трать время своей жизни на болото...

Верь в себя!

∞

Ноябрь 2020

«Сказка – быль, да в ней намёк»

Давайте создадим хороший фундамент будущего!

Будущее – это вновь появляющиеся поколения. Формируя этот фундамент, мы формируем развитие многих событий от небольших до глобальных и весомых для миллионов людей.

Океаны состоят из маленьких капель, пустыни из маленьких песчинок... Ошибочно считать, что мы слишком мелкие и от нас ничего не зависит.

То, какие в нас убеждения, ценности, поведение, отношение к ситуациям и другим людям и т. д., во многом закладывается в нас и сказками, которые нам читают с самого раннего детства.

Сказка – это увлекательная и наглядная форма воспитательного процесса нашего подрастающего поколения. Она содержит определённые мировоззренческие установки, определённую картину мира.

Помню, как в очень раннем детстве бабушка дала мне прочитать книгу японских сказок. Книга впечатлила меня уже обложкой, которая была черного (!) цвета с зеленой надписью и всё, больше ничего... Каждая сказка в этой книге была довольно страшная. Так мне казалось, когда я была ребёнком, особенно учитывая моё богатое бурное воображе-

ние. Они совершенно не вписывались в моё уже сложившееся тогда представление о добрых, ярких и увлекательных сказках.

Но, в последствии, я поняла, что эта книга очень мудрых сказок (и здесь больше от слова – «сказание», а не от «сказочность»/«волшебство»), в которой очень чётко и полно раскрываются все тонкости, особенности и хитрости взаимоотношений между людьми в разных ситуациях.

Вообще часто сказка адресована не только к маленьким, но и к взрослым, да и вообще ко всем нормальным, весёлым, умным, мудрым, грустным, симпатичным людям.

В сказках закладывается колоссальный намёк на то, как надо жить и для чего надо жить. Поэтому при их чтении детям, стоит раскрывать истинный смысл, символизм, чтобы не создавалось ошибочного, иллюзорного восприятия.

Приходилось ли тебе сравнивать русские сказки, например, с китайскими, европейскими, японскими или сказками других народов?

И в чем, как ты думаешь, отличия?

∞

Май 2020

Лишние слова о духовном опыте

Нормально описывать духовный опыт разными терминами.

То, что одни называют – Душой, другие могут называть Духом, Ангелом Хранителем или Высшим Я.

То, что одни называют Богом, другие могут называть Творцом, Вселенной или Великим Ничто, пустотой.

Духовный мир бесконечно многогранен и его восприятие зависит от мировоззрения наблюдателя.

Все названия условны и служат лишь для примерного описания духовного опыта, который у всех плюс/минус разный.

Смысл не в названиях, а в состояниях, через которые проходишь лично ты.

Нормально, если некоторым твоим состояниям вообще не найдется подходящих названий.

Потому, что все названия когда-то придумали такие же, как и мы, люди.

∞

Май 2021

На чём твоё внимание?



До изобретения лампы накаливания большинство людей не осознавало о существовании электричества, но уже тогда оно было, просто мы ещё, так сказать, не *«пробудились»*, не осознали этого.

И чтобы привлечь наше внимание к электричеству потребовалось её (лампу) изобрести.

Дело не в том, что вещи и возможности, о которых мы, условно, мечтаем, ещё не существуют.

Дело в том, что мы пока не осознаем их существование или того факта, что можем их иметь.

Есть индийская легенда о знатной госпоже, которая хотела встретиться с Богом Кришной.

Она пошла в лес, закрыла глаза, стала молиться и медитировать, стараясь заставить Бога появиться.

И... О чудо... К ней по дорожке идёт сам Кришна!

Но, когда он похлопал женщину по плечу, она, не открывая глаз, велела ему убираться вон, так как занята медитацией по поводу очень важной цели.

Очень показательно, не правда ли?

Когда мы полностью погружены в собственные мысли, то упускаем вещи, доступные в данный момент.

Замри и обрати внимание на то, что чувствуешь прямо

сейчас.

Обрати внимание на энергию внутри тебя и энергию снаружи.

Отключи мысли и почувствуй связь с источником...

И тогда... Придёт... Ты почувствуешь.

Ты уже сейчас то, что ты ищешь.

И то, что ты есть – уже сейчас целостно, совершенно и едино.

Ты не объект, не субъект, ты как Пространство, в котором объект и субъект возникают и исчезают, так как это лишь мысли и действия, переданные тобой.

То, что ты есть, не появляется и не исчезает, не имеет названия и просто присутствует прямо сейчас.

Это твой ум постоянно что-то говорит, сомневается и переживает...

В этом Пространстве «Я без Я», т. е. без точки опоры, которым (Пространством) ты уже сейчас являешься, возникает отождествление с мыслью.

Отождествление, в данном случае – это вера в то, что ты и есть мысль или мышление.

Но ты не перестаешь быть этим Пространством без опоры и того, который бы опирался на что-то.

Просто всё твоё внимание на мыслях, а не на Пространстве, из которого они появляются... не на источнике.

Ты воспринимаешь Мир сквозь призму мыслей, а не на-

прямую и поэтому возникает иллюзорное деление на «Я» и Мир, на внутреннее и внешнее, на добро и зло и т. д.

А это всего лишь мысли, которые создают перед тобой иллюзию двойственности или разделения.

Надо просто обнаружить это Пространство и держать внимание именно на нём... на Пространстве тебя самого.

Постепенно внимание начнет центрироваться на целом, на настоящем, в сейчас.

Свобода не в том, чтобы не бояться или не страдать, а в том, чтобы обнаружить, что нет никакого «Я» или «меня», которое бы боялось или страдало.

Так как «Я» – это всего лишь мысль, за которую мы себя принимаем и не то, чем являемся уже сейчас.

Погрузись в Пространство...

∞

Май 2021

«Архипелаг Гулаг» или это было лишь началом

Ровно 20 лет назад на своей итоговой (выпускной) аттестации по литературе я писала на тему произведения, которое очень отозвалось во мне – «Архипелаг ГУЛАГ» А. Солженицына.

И это было лишь начало...

Сегодня для многих, как тогда для меня, его слова способны помочь взглянуть на многое более уравновешенно, кого-то притормозить и отрезвить в его гонке за чем-либо, а кого-то успокоить и вдохновить.

Думаю, эти слова, мысли вне времени.

«Самое главное в жизни, все загадки её – хотите, я вышплю вам сейчас?

Не гонитесь за призрачным – за имуществом, за званиями: это наживается нервами десятилетий, а конфискуется в одну ночь.

Живите с ровным превосходством над жизнью – не пугайтесь беды и не томитесь по счастью.

Все равно ведь и горького не до веку, и сладкого не до полна.

Довольно с вас, если вы не замерзаете и если жажда и го-

лод не рвут вам когтями внутренностей...

Если у вас не перешиблен хребет, ходят обе ноги, сгибаются обе руки, видят оба глаза и слышат оба уха – кому вам еще завидовать?

Зависть к другим, больше всего съедает нас же.

Протрите глаза, омойте сердце и выше всего оцените тех, кто любит вас и, кто к вам расположен.

Не обижайте их, не браните.

Ни с кем из них не расставайтесь в ссоре.

Ведь вы же не знаете, может быть, это ваш последний поступок и таким вы останетесь в их памяти».

(А. Солженицын^[7], «Архипелаг ГУЛАГ»)

Живи жизнь! Тебе так много дано!

Это лишь мгновение, вспышка!

Но оно прекрасно!

Улыбнись жизни! И она точно ответит тебе улыбкой!

∞

Май 2021

Не трать время зря. Это материал, из которого соткана жизнь!

В очередной раз погружаюсь в природу, наблюдаю... горы, деревья, реки и т. д. Всё это было до нас и останется после нас.

Сколько прошло жизней, пролетело..., а всё это также стоит и существует уже для других..., а может и нет, если считать, что всё нас окружающее – лишь иллюзия и без нас этого не существует.

Но об этом в следующий раз, а сейчас...

Считается, что всего 5% людей понимают текст, наполненный образами и метафорами.

Но, я не всегда хочу писать по законам и правилам жанра.

У меня довольно образное, метафоричное мышление, поэтому, как говорится – «*оттуда...*».

Не трать время зря! Это материал, из которого соткана жизнь.

Какой же он короткий – миг существования в данном нам теле... и потом опять амнезия... вечный склероз с просветами дежавю...

Как мало времени для нашего тела в этом мгновении...

вспышка... Да и это слишком много и громко сказано относительно бесконечности... ничто.

И что в этом «*ничто*» мы делаем?

На что тратим шанс? Шанс преобразования. Шанс выхода из бесконечного колеса.

На шебуршание, копошение, выяснения, бег по кругу, поиски себя?

А где мы потерялись?

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.