

Виктория Водолей

*40 выводов
за 40 лет*

Виктория Водолей

40 выводов за 40 лет

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67257072

ISBN 9785005618269

Аннотация

Книга состоит из 40 глав, где представлены различные советы – выводы, состоящие из двух частей, теории и практической части.Идея – помочь тем, кто столкнулся в своей жизни с горем, с трудностями-кризисом.40 лет – это середина жизни, это, можно сказать, та точка невозврата, когда жизнь делится на до и после.Надеюсь, будет интересна для прочтения.

Содержание

Виктория Водолей	5
Оглавление	9
2. Создавайте себя	19
3. Время меняет все	24
4. Все в жизни вопрос мотивации	28
6. Делай все в меру	38
7. Живи без страхов	43
8. Жизнь циклична	48
9. Наши ожидания и иллюзии	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

40 выводов за 40 лет

Виктория Водолей

© Виктория Водолей, 2022

ISBN 978-5-0056-1826-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга посвящается памяти моих родителей.

Виктория Водолей

Введение

В течении жизни каждый из нас проходит через свои внутренние кризисы, периоды неопределенности, застоя. Так же и кризис «40 лет» может начаться у каждого, с разницей плюс-минус пять лет. В возрастной психологии говорится, что время наступления тех или иных кризисов, их продолжительность зависят от индивидуальных особенностей человека. Степень интенсивности переживаний кризиса у каждого человека тоже разная, кто-то переживает глубоко и остро, кто-то более спокойно.

В эти моменты своей жизни человек ищет опору, понимание, поддержку или одобрение. В период неопределенности, в котором оказывается сорокалетний человек, сложно чувствовать себя счастливым, трудно понимать происходящее. Вы можете чувствовать беспричинную, казалось бы, тревогу, вас не покидает ощущение тупика в какой-то сфере жизни.... Как же быть? Этим вопросом задается каждый, кто оказался перед чертой вступления в новый этап своей жизни.

Но весь секрет в том, что с возникшими ситуациями каждый может справиться только сам. Возможно, эта книга станет одной из тех путей, которые помогут кому-то найти внутренние ресурсы и силы справиться. Самостоятельное пони-

мание, поиск способов разрешения могут занять достаточно долгое время, а то и вовсе можно «не дойти».

Похоронив в сорок лет своих родителей, отца, затем и мать, я пересмотрела себя полностью, свое прошлое, настоящее, своих близких. И постепенно поняла, какие совершила ошибки, как многого не понимала, виной которым были мои страхи, комплексы, узость мышления. Понятно, что все мы неидеальны, совершаем ошибки, но, возможно, можно было избежать некоторых моментов, вовремя найти правильные решения. Но, к сожалению советов я ни у кого и тогда не просила, чтением «умных» книжек тоже не занималась, я жила словно внутри невидимого кокона. Поэтому именно этот возраст – 40 лет стал для меня переломным, как и для многих других.

Эта книга предназначена тем, кто не хочет сожалеть о своем прошлом в своем будущем, ведь, как известно, наше настоящее – это результат нашего прошлого, а также тем, кто хочет научиться стать увереннее, стать «капитанами» собственной жизни.

40 лет – это середина жизни, это, можно сказать, та точка невозврата, когда жизнь делится на до и после. До сорока лет мы набираемся опыта, живем по программе, задуманной природой, обществом, родителями. Мы учимся, работаем, женимся, растим детей, добиваемся материальных условий, благ, для своей семьи, падаем-поднимаемся.

Добиваемся долгожданной стабильности, и вдруг насту-

пает момент, когда мы задаемся вопросом: «А правильно ли я все делаю?», «Если – да, то почему меня не устраивает мое положение?», «Что делать?»

Это значит – вы подошли к той самой точке, когда необходимо сделать остановку, чтобы понять куда и как двигаться дальше. Не надо ни в коем случае пытаться засунуть голову в песок, делать вид, что все хорошо.

Нет, мои дорогие, хорошо не будет, поэтому нужно научиться смотреть правде в глаза, принять все свои ошибки, промахи. Затем сделать выводы! И несмотря ни на что, поборов страхи, смело шагнуть в свое будущее.

Не зря число 40 окружено множеством вопросов, загадок и тайн, связанных с жизнью и смертью человека, возможно поэтому оно имеет особое «загробно-мистическое» значение. Вы только вдумайтесь, с числа сорок начинается жизнь человека, беременность длится в среднем сорок недель, а после смерти человека считается его душа в течение сорока дней скитается перед тем как обрести покой. В Библии число 40 упоминается сто пятьдесят раз. Именно возраст сорокалетия нельзя отмечать, считается что именно в этот момент ангел – хранитель покидает человека и дальше он идет уже сам, а чтобы не привлечь внимание смерти, нельзя устраивать торжества.

Еще в древности число 40 символизировало «точку отсчета» – переход от настоящего к будущему, а возраст 40 лет считался переходом души в другое состояние – смерти ста-

рого и начала нового.

В нумерологии число 40 состоит из двух чисел: 0 и 4, где 4 означает физическую смерть, а 0 – абсолютный покой, духовная жизнь. Недаром в некоторых странах, таких как, например, Япония, Китай, не существует даже домов, где-то даже этажей с этой цифрой.

Предлагаю книгу, которая, возможно, поможет преодолеть свой кризис кому-то из вас.

Всем удачи!

Оглавление

Введение

- Самое главное – это энергия и здоровье
- Создавайте себя
- Время меняет все
- Все в жизни вопрос мотивации
- Всегда двигайся вперед
- Делай все в меру
- Живи без страхов
- Жизнь циклична
- Наши ожидания и иллюзии
- Каждый кузнец своего счастья
- Люби и уважай себя
- Люби и цени родителей
- Мечтай и воплощай
- Мысли и слова материальны
- Научись слушать свою интуицию
- Не засоряй свой мозг
- Не поддавайся манипулятору
- Научись брать ответственность на себя
- Предки – наши хранители
- Приучайте детей к самостоятельности

с четырех лет

- Как строить отношения с людьми
- Путешествуй
- Расставляйте приоритеты

- Управляйте своими эмоциями
- Ревность как кислота
- Рефлексируй
- Сила самоисцеления
- Случайности не случайны
- Жизнь коротка
- Трудности полезны
- Цени время
- Чтение меняет человека
- Снобизм – признак глупости
- Доверяй себе
- Берегите свою душу
- Развивайте внутреннюю дисциплину.
- Умейте защищать себя
- Неопределенность – это остановка перед новым будущим
- Будьте реалистами.
- Счастье – не готовый продукт.

Заключение

1. Самое главное – это энергия и здоровье

Проблемы со здоровьем, депрессии, неудачи в отношениях с людьми, с любимыми, проблемы на работе, отсутствие сил, нежелание творить – все это является последствием отсутствия в вас энергии.

Что такое энергия? Она, как и здоровье, связана с нашим физическим телом, со всеми нашими органами, головой, но ее не потрогаешь рукой. Энергия является перво-

причиной, она находится в первой точке пирамиды, над ней находится здоровье и все остальное. В отличие от проблем со здоровьем, когда мы обращаемся к врачам, при возникновении проблем с энергией нам обратиться не к кому. Да мы собственно этого и не знаем, нас никто этому не учит, а ведь это основа благополучия человека. Без энергии человек подобен пустому сосуду.

Впервые я поняла, что со мной происходит что-то непонятное в тридцать пять лет, когда я была владелицей своего маленького бизнеса. Именно в то время я ушла с головой в свое дело, не давала себе отдохнуть даже в выходные. Так проработав пять лет, у меня начались недомогания. Однажды я пришла домой в очередной раз уставшая, обессиленная, а на утро не смогла встать. На этой работе я взвалила на себя все. А дома у меня было трое детей, которых тоже мне надо было покормить, убратся, постирать, приготовить еду, все как и положено многодетной матери.

И вот я впервые заболела. Да и заболела ли вообще? Признаков заболевания у меня не было, температура в пределах нормы, горло не болело, не кашляла, а встать сил не было, ощущение было на столько хреновым, что не было даже отрицательных эмоций, которые в данном случае должны были бы вырваться из-за провала важных планов. Единственное, что спросила у самой же себя: «Что это со мной?»

Так я и провалялась, проспала весь день. А на следующий день полегчало, будто ничего и не было. Тогда, к сожалению,

«из-за своей беспечности помноженную на глупость» (Дарья Донцова) я так ничего и не поняла. Не поняла, что это был первый звонок моего организма с призывом: «Стой! Остановись! Что ты делаешь со мной? Мне плохо!». Вскочила и продолжила дальше свой бег по своему колесу белки.

Позднее, еще в течение трех лет, пока работала, не давая себе продыху, подобные приступы, как я их называла, случались со мной еще раза три. Через некоторое время начались проблемы со спиной, бывало я лежала как парализованная. Начались походы по врачам, массажистам, мануальным специалистам, различные обследования.

Из-за болезни я стала реже работать, что не заставило отразиться на работе сотрудников, они стали уходить. Вот чего я всегда внутренне боялась – что моя фирма развалится. Этот страх во мне сидел и съедал меня изнутри, мою энергию, из-за него, этого страха, я всегда работала на износ. Нет бы мне задаться тогда вопросом: «Откуда появился этот страх? Почему ты его так боишься?» Но тогда я не могла, для меня все, что я делала казалось самым важным. Только сейчас, спустя много лет, могу ответить: «Да, я боялась, что фирма развалится, и я останусь без денег, без, уже привычного, комфорта. А мне в то время этого совсем не хотелось. Да, мне понравилось зарабатывать и тратить деньги, не зависеть от мужа, ни от кого, мне понравилось быть хозяйкой своей жизни. Именно так я себя тогда чувствовала».

Как гласит закон десятины, Вселенная забрала свое,

из моего здоровья.

Совет: какие бы у вас не были приоритеты в данный момент, будь то деньги, карьера, любовь, успех, самое главное для человека – это энергия, здоровье, которые идут рука об руку. Без них у вас не будет ничего, вас не хватит надолго, даже если у вас крепкая физическая выносливость, а это еще хуже, потому что вы можете, не замечая, довести себя до более серьезных болезней. Мои рекомендации: 1. Всегда высыпайтесь! Если сегодня не получилось, тогда за этот день отоспитесь на завтра, компенсируйте сон. Это не праздность, не лень, а ваше здоровье. 2. Всегда отвлекайтесь от работы чем-то приятным для вас, легким, что доставляет вам удовольствие, например, посидите в парке на скамейке, зайдите в кафешку, побалуйте себя.... Помните – это не ради развлечения, а для вашего здоровья. 3. Помогайте тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Помните – это ваша дань высшим силам за ваше благополучие. 4. Научитесь делегировать дела: детям, мужу, близким, на работе, сокращайте выполнение обязательств, пусть дома у всех будут свои обязанности, научите детей самостоятельности, это пригодится им самим, ведь они скоро вырастут и уйдут, даже не заметив ваших «жертв». 5. Устраивайте жизнь с супругом не в ущерб себе, более того – так, как комфортно вам, как говорит Ирина Хакамада: «Муж нужен для кайфа», если вам будет комфортно, то и настроение у вас будет хорошее, отсюда и вашим близким будет радостно рядом с вами.

Главное, вначале перетерпеть дискомфорт, вашим близким такой поворот поначалу будет доставлять дискомфорт, всем бывает сложно перестраивать сложившийся уклад. 6. Энергия экономится, если не тратится. Живи под девизом «Нигде не спешу». 7. Береги и заботься о своем теле, веди здоровый образ жизни. Питайся не обжираясь, ешь полезную еду, не ради удовольствия, а ради своего организма, пей больше воды, регулярно делай физические упражнения.

Энергия и здоровье не стоят никаких денег. Берегите себя!

Все в мире состоит из энергии, в том числе и человек. В голову сразу приходят ассоциации с видами энергии: электромагнитная, гравитационная, механическая, электрическая, тепловая, атомная... Точного определения, что такое энергия нету до сих пор, ученые, физики, философы изучали на протяжении всей истории человечества. Известно то, что энергия существует только в материи.

Где брать и как наполнять себя этой невидимой энергией? Дело в том, что энергия дана нам уже с рождения, и ее объем, количество у каждого конкретного человека зависит от многих обстоятельств: от генов, переданных от определенного предка, от состояния физиологического здоровья, если ребенок рождается с какой-то болезнью, то соответственно энергии будет в нем меньше, а так же в ходе взросления ребенка, то чем он будет заниматься, в каком климате, среде, семье будет расти.

Энергия у всех людей бывает совершенно разная, у кого-то ее в избытке, такие люди легко могут заниматься спортом, изнуряющими тренировками, в отличие от тех, у кого с рождения энергии мало, она быстро наполняется, но так же и быстро расходуется. Именно поэтому такие люди не способны бегать на долгие дистанции, на сон для них требуется большее количество времени, и физические нагрузки их быстро утомляют. Это не потому что они ленивые, а потому что внутри их содержимое энергии существует в малом количестве.

«Все действия людей – есть результат нерастраченной энергии» – вот где смысл философии понимания людей.

Поэтому очень важно направить свою энергию в нужное, полезное русло, чтобы не растрачивать ее зря. Ведь, как показывает жизнь, она не безгранична, существует лимит, который к старости иссякает. Именно поэтому в старости у большинства не хватает энергии заниматься тем, чем они могли бы заниматься в зрелом возрасте, наступает период сохранения жизненной энергии, ведя спокойный размеренный темп жизни. Хотя бывают исключения, когда весьма энергичные старики ведут активный образ жизни, занимаются любимым делом, сохраняют бодрость духа, несмотря на свой преклонный возраст.

В чем аномалия таких людей? Мы ведь все так же как они желаем дожить до старости, такими же бодрыми и энергичными.

А секрет прост. Помните басню Крылова «Стрекоза и муравей»? или сказку «Три поросенка»? Какая там была мораль? – Ко всему нужно готовиться заранее, как говорят «Готовь сани летом, а телегу зимой». Так же и в жизни, к здоровой старости нужно готовиться с молодости. Это, конечно, в идеале, а в жизни так редко бывает. В молодости мы вообще не думаем о старости, нам кажется мы вечно будем молодыми, а если даже подумаем, то будто это случится когда-то ооочень далеко, вроде как в другой жизни. В зрелом возрасте мы чуть притормаживаем, но заняты гнездованием, материальным обеспечением, выживанием в этом мире. И, наконец, постепенно наступает старость, замечаем только когда начинаются проблемы со здоровьем, отсутствием энергии.

Почему к сорока годам происходит естественный кризис у людей? А потому что именно в это время задается тон на вторую часть нашей жизни, начиная с сорока и до «как кому повезет». Именно в этот период мы должны позаботиться о состоянии нашей энергии и здоровья для ее сохранения, развития ради нашей бодрой старости. Это именно та точка, от которой зависит наше будущее, именно поэтому мы входим в кризис, где должны пересмотреть все свои жизненные приоритеты, цели, направления, понять что мы уже прошли половину пути, возможно большую, и понять какими мы хотим подойти к своему финишу. Никто, уверена, не хочет на старости лет стать обузой для своих детей, быть немощным?! Мы все хотим дожить до лет до ста, но не заду-

мываемся, а какими мы туда дойдем, если дойдем?

Энергию можно получать от внешнего мира и изнутри себя.

То, что мы можем получить от внешнего мира все знают – жить в экологически благополучном месте, где мы можем вдыхать чистый воздух, пить чистую воду, вести здоровый образ жизни: правильно питаться, избавиться от вредных привычек или хотя бы свести к минимуму, вести физическую активность, регулярный здоровый сон.

Что же отнесем к внутренним факторам, влияющим на нашу энергию? Это все, что связано с нашим мозгом, нашими мыслями, нашими эмоциями, убеждениями... Все знают, что состояние нашего внутреннего комфорта молниеносно влияет на наше физическое состояние. Именно поэтому нужно разобраться и изучить самого себя, раскрыть в себе возможности для вброса энергии: принять и полюбить себя, жить без страхов, управлять своими негативными эмоциями...

Занимайтесь тем, что дает вам внутреннее чувство комфорта, счастья, то, что окрыляет вас, пусть оно не приносит материальных возможностей, зато оно дает вам больше – энергию. Научитесь наслаждаться любимой музыкой, книгами, фильмами, любым видом искусства, которое вас вдохновляет.

Любите! Когда человек любит, он счастлив, он порхает будто бабочка, а все потому что любовь тоже дает нам огром-

ную энергию – самый главный ресурс жизни.

2. Создавайте себя

Нам с детства ставят в пример кого-нибудь, а если даже нет, то мы сами желаем быть похожими на кого-то, кем восхищаемся.

У меня с детства была удивительная способность копировать людей, их поведение, повадки, манеру говорить, держаться. Это происходило само собой, главное – что-то меня должно было зацепить в человеке... И я тут же начинала говорить с его акцентом, манерой говорить, держаться как он. Кумиров у меня не было никогда. Для меня кумирами, хоть и на короткое время, становились обычные люди из моего окружения, те, с кем я сталкивалась.

Это была как бессознательная игра, я не давала себе отчета в том, зачем я это делаю. В результате только в сорок лет я поняла, что у меня нету своего Я, собственного понимания себя. Именно поэтому у меня до сих пор не было собственного стиля ни в одежде, ни в поведении, вообще в мышлении, в общем, я была, как моль, бесцветная. Но при этом как хамелеон могла превратиться в кого угодно, сегодня одна, завтра – другая.

Тех качеств, которых мне самой не хватало, я перенимала у других, но это было не надолго. Обычно мне нравились сильные, уверенные в себе люди.

Все изменилось только после сорока лет.

На сегодняшний день я над этим работаю, о результатах изменений думаю можно будет судить как минимум через лет десять.

Существует еще другой тип людей, которые знают, кто они сами, но целенаправленно пытаются казаться кем-то. Это выглядит искусственно, люди это чувствуют, тем самым такие люди сами отталкивают от себя людей.

И есть те «везунчики», которых не волнует, что о них подумают другие, они самодостаточны и уверены в себе.

Как же быть собой?

Ответ оказался довольно простым. Чтобы быть собой нужно стать внутренне свободным. Не идти за толпой, пытаясь понравиться, не копировать других, иметь всегда свое мнение, которое может отличаться от других. Не бояться, что ты ошибешься, не ошибается только тот, кто ничего не говорит и не делает. То, как мы реагируем на мнение других, говорит о нашем мнении о себе. Только сомневающийся в себе, не высокого мнения о себе, о своих способностях, возможностях человек идет на поводу других людей.

Речь идет о нашей внутренней свободе. Даем ли мы себе, находясь в браке или на работе, в отношениях с людьми, право выражать то, чего хотим, или, наоборот, то, с чем не согласны, поступаем ли так, как того желаем именно мы сами, обладаем ли в достаточной степени личной свободой воли, не боимся ли мы выражать свои мысли, является ли наш выбор свободным от стереотипов?!

Чтобы чувствовать себя свободным – нужно сначала стать свободным внутри себя. Снять с себя кандалы в виде боязни осуждения, страхов перед неизвестностью, отбросить раз и навсегда страх жить и бояться: «Как бы чего не подумали, как бы чего не сказали, как бы чего не случилось...». Если у вас есть эти страхи, значит вы держите ногу на тормозе к своему развитию, к своей счастливой жизни.

Изменение отношения человека к себе и другим обычно приходит после испытания сильных жизненных потрясений, стрессов, разводов, болезни, смерти, когда мозг полностью перестраивается, соответственно меняя самого человека. Но и в этом случае нам требуется опора, поддержка, какой-то ежедневный маяк, чтобы мы правильно держали курс по направлению к себе. Ведь мы живем в социуме, а он очень сильный и диктует свои правила, из-за которых мы можем растерять внутреннюю свободу.

Когда говорят: «Меняй свое окружение, чтобы стать успешным», есть доля правды. Это не про то, что нужно оторваться от любимых, друзей, подруг, знакомых, а про то, что в твоём окружении должен появиться человек или люди, которые внутренне свободны. Тогда твой путь к себе будет легче, ты будешь каждый раз отталкиваться от такого человека, но это не про создание себе кумира. Внутри ты будешь всегда одинок, все люди внутри одиноки, но не все внутри свободны.

Внутреннюю свободу нужно целенаправленно освобож-

дать от «невидимых цепей», только так ты станешь уверенным в себе человеком. «Невидимые цепи» появляются у нас с детства, от запретов, от запугиваний нас социумом, от наших родителей, воспитателей, учителей, до просмотров мультфильмов, фильмов. Это не хорошо и не плохо, нас просто растили и учили приспособливаться к этой жизни. А дальше ты уже сам должен решить, каким тебе быть. Возможно, ты проживешь до ста лет и каким бы ты хотел видеть себя в тот момент? Если ты сам себя устраиваешь – значит у тебя пока все ок! Но в основном люди хотят изменить что-то в себе, и зачастую не знают что именно. Все желали бы быть умными, сильными и богатыми, а еще иметь сверхспособности? Думаю, да.

Секрет прост – станьте внутренне свободными! Измените себя!

Для меня моим учителем стала выдающаяся женщина, очень сильная и свободная внутри и скромная интеллигентная внешне. Мне достаточно видеть и слышать ее взгляды, ее учение, основанное на ее огромном личном опыте. И каждый раз, когда я чувствую, что начинаю терять себя, терять свою внутреннюю свободу, я включаю и слушаю ее. Именно это меня заново начинает мотивировать, придает сил и энергии. Она – мой личный маяк.

Как сказал мой наставник: «Каждый резонирует с тем, что ему близко». Найдите того, с кем резонируете именно вы, это быть как радиоприемник на одной волне.

И как говорил Джордж Бернард Шоу: «Жизнь состоит не в том, чтобы найти себя, а в жизнь состоит в том, чтобы создать себя». Не бойтесь развивать, обновлять, создавать себя!

3. Время меняет все

«Если все идет хорошо – наслаждайся, это не будет длиться вечно. Ну а если все паршиво – не кисни, это тоже не навсегда» (Ф.М.Достоевский).

Время меняет все, и обстоятельства, и людей, их жизнь. Сегодня ты успешный, а завтра можешь стать больным или нищим, или заключенным, сегодня у тебя есть все, а завтра может ничего. Примеров подобных судеб людей очень много не только среди известных людей, но и среди нас с вами. Уверена у каждого найдутся примеры из числа одноклассников, знакомых, которые в школе были «звездами», подающими надежду, любимчиками учителей, которые впоследствии не оправдали надежд, или, наоборот, сколько было тех, на которых никто не обращал внимания, а кто-то и изгоем, на которых все смотрели свысока, а они стали успешными людьми?!

Понимая это, никогда нельзя смотреть на людей свысока, бравировать тем, что имеешь сейчас, тем, что ты сейчас счастливее других. Возможно, судьба проверяет тебя на «вшивость», спрашивая: «А как он поведет себя в такой ситуации?» Гордыня – не зря одна из смертных грехов, многие пострадали из-за нее. А, возможно, это вовсе не твои достижения, просто ангелы-хранители тебе помогают, правильно направляют тебя, а ты возгордился тем, что это пол-

ностью твоя заслуга.

В любом случае, всегда благодари своих ангелов-хранителей, духов предков, если даже ты их не знал, вселенную, интуицию каждый раз за все хорошее, что с тобой случается, называйте это как хотите, кому как удобнее.

Закон бумеранга – это правило или принцип, по которому к вам возвращается обратно все, что вы отдаете. Этот закон работает, работает как закон притяжения в обе стороны, и для хорошего, и для плохого, не зря в народе существовало много пословиц и поговорок: «Что посеешь, то и пожнешь», «Как аукнется, так и откликнется», «Каков привет, таков и ответ», «жизнь – это большой супермаркет: бери, что хочешь, но не забывай – касса впереди, за все придется платить».

Время меняет людей, поэтому не надо подходить к людям «со старыми мерками», рассчитывая, что они остались такими же, какими были. Это касается всех, кого мы знали раньше.

Однажды на дискотеке я потеряла ключи от дома, пришлось дожидаться, когда закончится, чтобы поискать при свете. Со мной был мой друг, с которым мы вместе искали, но, к сожалению, так и не нашли. У меня случилась паника, потому что вторые ключи были только у мамы, которая находилась в тот момент в больнице. Она планово в год пару раз проходила лечение. А папа был на смене.

Мне тогда было пятнадцать лет. На улице был уже час но-

чи, стояла холодная осень, помню светила огромная луна, которая словно смотрела на меня с укором... Из-за чувства вины мне казалось, что все неживое ожило и смотрит на меня, говоря: «Какая же ты дурра!» Выбора другого, кроме как пойти постучаться в больницу, разбудить всех, попросить позвать мою маму, попытаться как-то объяснить маме, взять ключи, у меня не было. Хотелось как-то быстрее добраться до дома и спрятаться под одеялом со стыда. Я все так и сделала. Но мамин укор, ее разочарованный взгляд еще долго стояли у меня перед глазами.

Получив от мамы ключи, я уже не выпускала их из рук. Чтобы как-то отойти от полученного стресса, мы присели на скамейку возле больницы, помолчали, потом так же молча шли до моего дома, который находился через пять домов. Друг, конечно, пытался меня отвлечь разговором, но я не была в тот момент способна вообще о чем-то говорить, ничего кроме ощущения стыда и вины за содеянное не было. Наверное, так же чувствуют себя те, кто случайно совершил ужасное преступление?!

Я жила в деревянной восьмиквартирной двухэтажке, состоящей из одного подъезда. Возле подъезда мы еще постояли некоторое время и попрощались.

Я жила на первом этаже, рядом жила семья, жена, муж, два сына и дочка. Женщину звали Галей, работала она в районной библиотеке. Спустя месяц после этого случая, моя подруга Надя, мать которой работала в той же в библиотеке, где

и моя соседка, рассказала, что эта Галя распускает про меня слухи, будто я приводила к себе в дом ночевать парня. В ту ночь видимо она видела как я стояла возле дома с другом и ничего не зная, решила вот так просто оклеветать меня.

Мне было очень обидно услышать про себя такое. Ладно бы, если бы это было правдой, но ведь не докажешь этого. Сейчас бы я, конечно, пошла и высказала ей в лицо то, что хотела, но тогда я была подростком и ничего подобного мне и в голову не пришло, просто сглотнула обиду.

Спустя пятнадцать лет, я узнала, что дочка той Гали, к сожалению, стала, мягко говоря, девушкой легкого поведения. Вот так, и без моего участия, думаю, судьба сама наказала ее и за клевету, и, уверена, за многое другое, раз она была таким непорядочным человеком. Очень жаль, что за грехи, порой, приходится расплачиваться детям, близким, которых мы любим. Именно с целью, чтобы мы страдали и поняли свои ошибки.

Ничего не остается безнаказанным. Относись к людям так, как ты бы хотел, чтоб относились к тебе.

4. Все в жизни вопрос мотивации

Каждый день мы принимаем решения, каждый день делаем выбор и каждый день чем-то занимаемся. А происходит все благодаря нашей мотивации, которая связана с нашими потребностями, но которая не всегда им подчиняется. Для того, чтобы появилась мотивация что-то сделать, это должно стать нашей потребностью, которую мы будем стремиться удовлетворить. Мы должны этого хотеть.

Мотивация – это психофизиологический процесс, сила, которая управляет нашим поведением.

«Людьми движет только страх и личный интерес», – был смысл высказывания Наполеона Бонапарта. Страх – самое сильное наше чувство, родом из нашего древнего инстинкта самосохранения. И да, как говорят «У страха глаза велики», страх на многое может нас сподвигнуть, мы многое можем сделать от страха, так молниеносно пробежать, как никогда бы в обычной ситуации не смогли или построить и жить в доме под землей, боясь ядерной войны. Очень часто страх и сковывает нас, тормозит от действий, когда мотивация подавляется страхом, в таком случае нужна серьезная сознательная работа по устранению страха путем проработки своих убеждений.

Все наши действия вызваны внешними и внутренними мотивациями.

Внешние мотивации, это когда наши потребности вызваны внешними потребностями – например, купить хлеб, чтобы поесть, учиться ради оценок, похвалы, написать курсовую, чтобы не отчислили, работать, чтобы получать зарплату, спать, чтобы быть бодрыми. . . . и так далее. Здесь потребностей для мотивации достаточно, каких-то особых усилий не требуется, необходимость сама толкает нас на действия.

Внутренние мотивации вызваны внутренними потребностями. Здесь важен наш личный интерес, например учиться не ради оценок или чтоб не отчислили, а потому что нам самим это интересно, работать не ради зарплаты, а потому что любим свою работу. . . . Все выдающиеся люди руководствовались внутренней мотивацией, своими внутренними потребностями в реализации своих желаний, целей. И именно внутреннюю мотивацию надо развивать, если хотите быть счастливыми. В ситуации неизвестности, неопределенности она просто необходима.

Человек, который руководствуется внутренними потребностями порой не четко знает, куда и зачем он идет, но он берет на себя ответственность за свои действия, за свою жизнь и действует. И это весьма сложный процесс – от поднятия себя с дивана до изменения своего сознания. Если вы оказались на перепутье и не знаете как дальше быть, как действовать, то именно внутренние мотивации дадут вам подсказку, путь, по которому вы должны пойти.

Мотивация побуждает нас к определенным действиям,

а начать действовать мы можем только когда достигнут определенный уровень мотивации, «когда не делать вы уже не можете». Но когда возникнет этот момент, мы не знаем, и чтобы эта «реперная точка» возникла, можно сознательно себя проталкивать к ней. Поможет самодисциплина, управление своим каждым днем, изменение своих привычек. И потом, никто же не дает гарантии, что мотивация навсегда останется, никуда не исчезнет.

Другое дело, если вам действительно будет нравиться то, чем вы занимаетесь, то мотивация никуда не уйдет, она станет частью вас. А если нет, то надо будет обратиться к себе: «Есть ли у меня еще внутренняя потребность в том, что я делаю?»

Как же себя замотивировать в достаточной степени, чтобы начать делать то, чего мы хотим? Нам часто бывает лень, чтобы начать действовать, и мы начинаем придумывать сами же себе всевозможные отговорки. Но надо в любой какой-то момент сказать себе: «Стоп! Я решил, что я это сделаю – значит я это сделаю! Будь что будет..., зато я не буду сожалеть перед смертью, что не попытался». Нужно маленькими шагами идти к своему желанию, вначале делать то, что тебе легко и приятно, потом то, что тяжело и неприятно, а со временем то, что тяжело станет легким. Если нет, то что-то не так с вашими внутренними потребностями, прислушайтесь к себе.

Однажды у меня в голове возникла мысль, что я хочу но-

утбук. Для кого-то это мелочь, но тем не менее... Если бы меня тогда спросили, зачем он мне, для каких целей – я бы не смогла ответить. Сработало воображение – я представляла себя, как я сижу возле окна с красивым видом и печатаю на ноутбуке. Можно было бы подумать, что это картинки из соцсетей на меня повлияли. Но почему тогда спрашивается, другие картинки на меня никак не подействовали?! Например, красивая одежда, красивый интерьер, путешествия..., а именно ноутбук?!

В общем, попросила мужа подарить мне на день рождения самый простенький ноутбук, а получила в подарок достаточно дорогой, игровой ноутбук. «Как всегда..., для себя любимого...», – расстроилась я. Дело в том, что я в компьютерные игры никогда не играла и не собиралась, ну не знаю..., может ему захотелось мне дорогой подарок сделать?! Я смотрела на этот ноутбук и чувствовала, что он – не мой, ну как-то совсем не могла привыкнуть. И потом, если бы даже он взял поиграть, я не смогла бы оторвать его от игр, когда нужно мне, то есть ноутбук стал бы общим, а мне хотелось именно свой.

Через некоторое время наступил день рождения моего сына, а поскольку денег на подарок у меня не было, я вспомнила про ноутбук и подарила его сыну. А он у меня был студентом старших курсов, его ноутбук, купленный ему еще в школе, давно лежал сломанный. «Вот и встало все на свои места...», – подумала я и вздохнула, наконец, радуясь своему

решению.

Прошел год. И мне снова захотелось иметь пусть старенький, но главное – свой ноутбук. Я долго не могла решиться, потому что не могла понять, для чего он мне нужен. Просто вот хотела и все! И как-то в один момент будто щелкнуло что-то в мозгу, и я поняла – чтобы печатать мои тексты! (а то ведь они лежали в тетрадках) «Ну, все, теперь-то уж за мной не заржавеет, точно куплю...», – подумала я. Но не тут-то было, мои дети и муж были против, считая что это блажь. И в очередной раз поддалась на их убеждения, но желание никак меня не отпускало.

И в один прекрасный день я взяла в руки телефон, позвонила по объявлению на Авито, договорилась с человеком и купила маленький беленький нетбук, к которому сразу почувствовала что-то родное... может из-за того, что цвет хотела именно белый?! Ну, в общем я, наконец, начала печатать свои тексты. Теперь я каждое утро и почти каждое свободное время сидела за своим нетбуком.

Мотивация иногда появляется из ниоткуда, ты даже сам не понимаешь, зачем тебе это нужно. И даже когда поймешь и уже знаешь, нужно еще действие, чтобы реализовать. И вот тут-то начинаются хождения с думаниями взад вперед, раскачка. Я вам желаю долго не раскачиваться, а реализовывать быстрее то, что сильно хочется, несмотря ни на что.

5. Всегда иди в ногу со временем

Кто хочет оказаться на обочине стремительно меняющейся жизни? А ведь именно это и может случиться, если ты не будешь идти в ногу со временем.

Понятно, что все подряд охватить нельзя, да это и не нужно, но быть в курсе событий, новых технологий, новинок нужно. Нужно не воротить нос, отбросить гордыню, считая, что ты «выше этого», что тебе это незачем. Это не говорит, что ты должен все применять, все потреблять, нет, только то, что тебе станет интересно и нужно.

Информация – это ваша сила, оружие. Это знание в конкуренции, а конкуренция существует везде и всегда, если только ты не являешься отшельником: на учебе, на работе, среди друзей, знакомых. И это хорошо, каждому хочется жить лучше, успешнее, богаче, красивее...

Надо «держать нос по ветру» – уметь следить за направлением ветра, чтобы он всегда наполнял паруса. Иначе никуда не уплывешь или сядешь на мель.

Мы строим планы, ставим цели, но мы не знаем, что нас ждет впереди. Известно лишь, что все меняется: и люди, и обстоятельства, правила, модели жизни, поэтому не надо обрастать мхом – поддерживай в себе любопытство, приобретай новые знания.

Надо быть готовым к переменам без страха. Слушай свой внутренний голос, интуицию. То, что ты хочешь – это и есть твое. Не надо ставить себе рамок, ярлыков. «Вот, мне уже

тридцать.., шестьдесят... , и как я это смогу?» Можете!!! Захочешь – сможешь!

Можете найти себе интересное хобби. Я в сорок один год начала коллекционировать камни, обычные речные, морские. В какой бы город, деревню, страну не поеду – обязательно смотрю камешек какой мне понравится, по форме или по цвету, или просто тот, что «будет моргать» иногда делаю на них надпись. Приятно и полезно, ведь камни являются еще и хорошими оберегами для дома.

Я много слушаю передачи, интервью с интересными для меня людьми, которые симпатичны лично мне, во-первых, по внешнему виду я должна быть расположена к ним, тут играет для меня большую роль их манера говорения, темперамент, умение держаться, в общем те внешние атрибуты, с которыми я должна резонировать, во-вторых, их взгляды, мысли, то, как они говорят, их жизненный опыт.

В современное время дипломы уже не играют той роли, если ты не работаешь по специальности, но они говорят о тебе кое-что как о человеке: о том, что ты можешь доводить дело до конца, ведь ты доучился до его получения, о том, что в тебе есть терпение, сила воли, о том, что ты владеешь фундаментальными знаниями. Для меня сам диплом – это как старая добрая фотография, память о студенчестве, аспирантуре, о работе учителем в школе, память о полученном опыте в определенный этап своей жизни, который остался в прошлом, куда я сейчас не хочу возвращаться, но благо-

дарна судьбе, что у меня есть этот диплом, для меня он как трофей одного из моих достижений.

Как-то в одном отрезке времени я отстала от жизни, сама того не поняв и не заметив. В тот период я занималась недвижимостью и ежедневно была поглощена только рутинной работой, ни на что другое у меня не оставалось ни времени, ни сил. Не умела я тогда совмещать все сферы жизни, упала в одну сторону, а другие просели.

Спустя года три, будто очнувшись, заметила вокруг новых сильных конкурентов. Оказалось за те три года время ушло вперед, пришло время развития, продвижения себя, своего продукта, услуг. Силу эту я увидела, но не понимала, что если и дальше так будет продолжаться я совсем отстану, и это плохо отразится на моей работе. Но пока это особо не мешало, свою часть пирога все еще получала. Я, как типичный консерватор, что характерно многим учителям, не желала ничего менять, что называется «выходить из зоны комфорта», а может банально было лень.

А спустя еще три года, конкуренция стала уже на столько огромная, что мне реально стало сложно работать, ведь я как начинала работать, так и продолжала, не меняя ни технологий, ни методов. Конкуренты объединялись, создавали общие ресурсы, новые платформы для работы, в общем, все изменилось настолько, что догонять ни сил, ни желания у меня уже не было, и я ушла из этой сферы. К тому же, у меня просели сфера отношений с мужем, с детьми, с родителями,

оказалось, там все было не просто.

Не скажу, что это как-то плохо отразилось лично в моей жизни, просто был момент, продолжительностью в семь лет, в течение которого мир успел измениться, пришел век оцифровки.

Так что, ребята, движемся вперед, в будущее, к новым горизонтам с широко открытыми глазами, то ли нас еще ждет.

Чтобы двигаться вперед нужно не только просто хотеть и мечтать, но еще и начать действовать. И вот тут – то в основном и возникают трудности. Во-первых, нас тормозит чувство страха перед неизвестным, во-вторых, отсутствие достаточной мотивации, которая прикрывается ленью, о мыслях типа: «А все равно ничего не получится...», «А что скажут люди...», «Да я как-нибудь на следующей неделе...» и так далее, главное – придумывание себе всевозможных отговорок.

Как сказал Джордж Бернард Шоу: «Постарайтесь получить то, что любите, иначе придется полюбить то, что получили».

Мотивация нужна каждый день, каждый день нужно с утра себя настраивать на нужный вам лад, неважно: медитациями, аффирмациями, своими словами. Начинайте с чего-то незначительного, который вам покажется настолько несущественным, что оно того не стоит. Поверьте: оно того стоит. Потому что за маленькими шагами, вам понравится, вы включитесь, вас захватит, зацепит и дальше ваши шаги

станут больше и быстрее. Как говорят «Глаза боятся, а руки делают». Это все психология, как игра со своим мозгом, в котором ведущим игроком должны стать вы сами.

Научись не отодвигать желаемое, необходимое в долгий ящик. Иначе вас охватит синдром отложенной жизни и это войдет в привычку. Нужно, наоборот, создать привычку делать все «здесь и сейчас». Нам кажется, что мы будем жить вечно, и уж там то, когда дойдем – заживем. Жизнь так коротка, мы никогда не знаем, что с нами случится сегодня, завтра. Помните: не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

6. Делай все в меру

Порой мы так увлекаемся в своих стремлениях, включаем тоннельное мышление, и ничего вокруг не замечаем. Мы будто ныряем в состояние полного погружения. Игнорируем наших близких, друзей, хобби, свое здоровье, несемся на всех парах к одной большой цели, не замечая маленьких радостей жизни. Нам кажется, что наше счастье там, неизвестно, правда, где. Кажется, только достигнув эту цель, мы станем, наконец, счастливы. Получается опять же какая-то отложенная жизнь. А жизнь, счастье оно здесь, сейчас, когда рядом с нами живы, здоровы наши родители, наши дети, еще не повзрослевшие и нуждающиеся в нас сейчас, наши жены, мужья, наши друзья...

В погоне, в суете дней нам кажется иной раз, что нас отвлекают, мешают, но надо остановиться и сказать себе: «Стоп!» Начать относиться ко всему спокойно, без фанатизма. Самое наше большое заблуждение в том, что нам кажется у нас еще много времени. Когда говорят «Если хочешь двигаться в сторону достижения желания, целей – придется чем-то пожертвовать: развлечениями, друзьями...», возможно имели ввиду что-то временное, на короткое время.

«Только мы решаем на что и кого у нас есть время, а на что и кого его нет!». Если это будет длиться постоянно, ты станешь несчастен, и все начнет разлагаться, и семья, и здо-

ровье, и работа. А ведь «человеку свойственно искать радость, это неназванный биологический инстинкт выживания», нельзя идти против природы. Абсолютно все люди хотят быть счастливы, и каждый счастлив по своему, другое дело иногда люди становятся счастливыми в своей несчастливой жизни. Кажется какой – то парадокс, но некоторым везет больше и время меняет все в лучшую сторону, а бывает, что и нет.

Валентина в свои пятьдесят жила одна, зато у нее была – работа, куда она пришла сразу после института. И проработала неизменно бухгалтером в этой государственной организации, я бы даже сказала не «работала», а «жила» на работе, как любят говорить про таких «не она имела работу, а работа имела ее». Но ей это нравилось, ей казалось она незаменимая, что никто не сможет справиться лучше ее, всегда уходила с работы последней, приходила первой, в отпуск уходила через раз, в общем действительно «незаменимый работник».

В тридцать она как-то выходила замуж за скромного учителя Василия, прожив два года с которым развелись. С тех пор жизни Валентины ничего не изменилось, да и она сама не менялась, как жила в своей маленькой квартирке, там и осталась, работала все там же. Единственным напоминанием о браке с Василием был их сын Антошка, воспитанием которого всегда занималась мать Валентины.

В сорок лет у Валентины начались нешуточные проблемы со спиной. Ее положили в больницу на операцию, и нача-

лись для нее мучительные дни, недели. В палате было человек шесть, Валентине было плохо, поэтому и делать вид, что ей хорошо она не собиралась, ни с кем общений не искала, лежала себе и молча страдала.

Ее коллега по работе, такая же одинокая и стареющая женщина Татьяна навещала изредка, приносила много газет и журналов, о чем просила видимо сама Валентина. Да, Валентине было тяжело от этой атмосферы больницы, запаха, еды, людей, но ведь просто так в нашей жизни ничего не бывает, правда?!

Ее лечащим врачом оказался Андрей Петрович, мужчина невысокого роста, с пышным телосложением и пронзительным взглядом. Этим своим взглядом он и заметил Валентину и влюбился. В палате женщины теперь начали завидовать Валентине, тому что ей уделяется больше внимания чем им. А еще говорят, что «зависть нужно заслужить»..., чем же заслужила ее Валентина, лежа на больничной койке?!

Но любовь приходит неожиданно, не спрашивая. В том что она пришла к Андрею Петровичу это было ясно как день, а по Валентине было непонятно, то ли есть взаимность, то ли ее нет. Иногда она вроде бы оживала, и в ее глазах даже появлялся огонек, а другой раз ее будто подменяли, она превращалась в грубую продавщицу из супермаркета.

Но сердцу не прикажешь, и Андрей Петрович начал ухаживать за Валентиной, когда та уже выписалась из больницы. Вначале под предлогом заботливого лечащего врача, а за-

тем и как мужчина. Валентине он тоже нравился, но видимо не настолько, что через полгода они расстались.

Шли годы, сын Валентины уехал учиться в другой город, там же женился и остался жить. Матери не стало еще когда Антошке было десять лет. И осталась Валентина в свои пятьдесят совсем одна, хотя почему одна?! У нее была ее работа.

Но работа уже стояла как ком в горле у Валентины, ей будто не хватало кислорода, вдруг ей захотелось жить. Жить живой, интересной жизнью, такой как в сериалах, полной событиями, радостями, разочарованиями, чтобы рядом был любящий муж, «да хоть бы и не любящий, я бы сама его любила...», – думала Валентина.

Иногда вспоминала Василия, как они были счастливы... «Он сам виноват, все время упрекал меня работой. А что мне было делать, сидеть на одну его зарплату?! Я ведь хотела как лучше, хотела жить как все нормальные люди в большой светлой квартире в центре города, иметь красивую дачу у речки, ездить не на старой жульке... А может и нужно было..., посидеть то, хотя б до того времени пока Антошка не пошел бы в школу?! А что бы тогда стало с моей мамой?! Как бы она тогда жила, совсем одна?! Она ведь души не чаяла в Антошке, он был ее лучиком света. А я бы обделила ее такой радости?! Нет, не могла я иначе...», – рассуждая про себя Валентина, вытирала слезы серым платочком. А мысли все лезли и лезли в ее голову: «Что сейчас сожалеть, Василий уже давно женат и счастлив, как впрочем и Андрей Петро-

вич. Кстати, а он сейчас выглядит намного лучше, чем тогда, похудел, постройнел, а жена рядом с ним какая красивая... Нет, я его не любила, и у нас бы все равно ничего не вышло тогда. Хотя кто знает...».

Никогда не поздно начать жить так, как хочется. Пока мы живы, всегда можно начать жить по-другому, но, к сожалению, не все вернешь: ни здоровья, ни родителей, ни детство детей. Плохо, что по молодости мы порой не понимая уделяем все свое внимание только на что-то одно, не замечая как в то время проходит мимо нас другое, возможно, самое дорогое...

Во всем должна быть мера, нужно уметь жить так, чтобы все сферы нашей жизни находились в балансе.

7. Живи без страхов

Страх есть у каждого человека. Его нету только у людей с психическими заболеваниями, потому как страх – это природный инстинкт самосохранения, находящийся глубоко в висках, в древней коре головного мозга – миндалинах человека. И все бы хорошо, но этот страх мешает нам не редко в реализации желаемого.

Причиной наших страхов, невозможности решиться на что-либо является неизвестность, которая пугает и парализует нас, вместе с нашей неуверенностью в себе, когда мы не верим, не доверяем себе.

Надо понимать, что страх вреден для здоровья. Живя в тревогах, беспокойствах мы истощаем свой организм, подавляем свой иммунитет, в результате начинаются психосоматические болезни. Ведь внутри нас происходят множество процессов, выделяются различные гормоны, вызывающие у всех различные недуги.

Некоторых страх тормозит, подобно Беликову Чехова «Как бы чего не случилось», заставляет придумывать отговорки, а некоторых наоборот заставляет не останавливаться ни перед чем для осуществления своих замыслов, они боятся, что им не хватит времени.

Противопоставлением страху является смелость. Смелость – хорошее качество, только нужно правильно им поль-

зоваться, не идя на поводу у безрассудства, не исключая осторожность. Как известно, «Излишняя смелость – такой же порок, как и излишняя робость», но она необходима для преодоления трудностей. Можно развить в себе энергию смелости, уверенность в своих действиях, преодолевая страхи.

Так как же бороться со страхами? Искоренить страх невозможно, но можно научиться им управлять, позже это станет вашей привычкой. Вначале надо признать, что страх живет в вас. Для этого взять ручку, бумагу и расписать чего, кого при каких обстоятельствах вы боитесь. Когда возникает любая проблема, ее надо решать. Проблему внутреннюю вы должны признать проблемой, если она мешает вам жить, доставляет дискомфорт. Затем каждый раз, когда вы ощущаете внутренний тормоз, на пути к тому, что вы хотите – мысленно проиграйте ситуацию в деталях, будто это уже случилось с вами. И уже там, посмотрите, как вы, что с вами случилось, что вы можете дальше сделать, как поступить, какое решение примете. И все. Это совет от Ирины Хакамады, который я использую в любой подобной ситуации. И это действительно работает.

После смерти родителей во мне что-то умерло, а позже проснулось что-то другое. Предполагаю, прошла ту самую внутреннюю трансформацию. Я стала слушаться себя, ушел страх перед людьми, будто рукой сняло. Захотела в сорок лет поступить в медицинский колледж – поступила, захоте-

ла взять второе имя – взяла, не смотря на то, что муж был категорически против. И я, чтобы не тратить зря нервы ни ему, ни себе, без ссор, без скандалов, поступила по-простому – все пошла сделала, и только потом уже показала ему свой новый паспорт. Он не разговаривал несколько дней – ну и ладно – пережили. Захотела переехать на юг – переехала, что интересно, муж в тот момент не был против, хотя за год до этого он за подобную мысль меня засмеял.

Как говорил еще Альберт Эйнштейн «Нашедший себя теряет зависимость от чужих мнений». Что со мной, наконец, и произошло.

Расскажу про один случай из моей жизни. У нас с мужем после семи лет совместной жизни начались проблемы в отношениях: постоянные недовольства, упреки, ссоры, оскорбления. Через некоторое время я начала задумываться о разводе, но не смогла решиться на такой шаг. Меня пугала неизвестность, как я оставлю детей без отца, как смогу прокормить семью, несмотря на то, что в то время у меня и работа была, очень даже хорошо зарабатывала, и родители были живы, здоровы. Наверное, мои подруги помнят то время, когда у меня всегда была одна тема для разговора – жалобы на мужа. Таким образом, я надеялась что кто-то даст волшебный пинок, и я, наконец, решусь на развод. Но ничего подобного все не происходило, и я оставалась недовольна своей жизнью с мужем.

Продолжалось до тех пор, пока я не родила дочку, потом

не потеряла своих родителей. Тогда я поняла причину своего желания развестись. Оказалось, мне надоело подавлять свои желания из-за страха перед мужем, что он не согласится, рассердится, будет ругаться. Да, он авторитарный, бескомпромиссный человек, сложно уживающийся с людьми. Я поняла главное, что он вправе иметь свое мнение, которое необязательно должно совпадать с моим, и, точно так же, я имею право на свое мнение, которое он так же, как и я, не имеет права запрещать, критиковать, оскорблять.

И вот, по совету Ирины Хакамады, я проиграла всю ситуацию развода, вплоть до момента как я начала жить одна с детьми. И мне вдруг стало так легко от мысли, что я решилась, ощутила радость в душе. Щелчок! Я вернулась в реальность. Но это была уже другая я, теперь я говорила, что хотела, могла пойти куда хотела, могла покупать что нравилось мне, а не ему, научилась сама принимать решения, не боясь что меня «наругают». Первое время для мужа принять меня новой было непривычно, обижался, ворчал, но меня это уже не задевало. Со временем он привык, мы начали находить общий язык, не все идеально, но идеально ведь и не бывает?!

Причина была в моей неуверенности в себе, я с детства привыкла быть послушной. А повзрослев, выйдя замуж, стала слушаться мужа. Это, с одной стороны, очень удобно, не надо ни о чем думать, принимать решения. Как сказала И. Хакамада: «Если человек жалуется при общении, то это говорит о том, что он в данное время находится в со-

стоянии жертвы, то есть он не готов принимать ответственность, не готов на действия, не готов вообще ничего делать». А недоволен человек, потому что не может побороть свой страх, рискнуть, решиться, чтобы изменить ситуацию.

Если хочешь быть уверенным человеком, не хочешь бояться внутренних страхов, надо поверить в себя! Поверь в свои силы, в свои способности, свою интуицию, таланты, достоинства, умения, преимущества – во все то, что есть внутри тебя.

Еще Аристотель писал: «Есть только один способ избежать критики: ничего не делайте, ничего не говорите и будьте никем».

8. Жизнь циклична

Ошо – индийский религиозный и духовный лидер и мистик считает, что фактически делить жизнь человека на детство, молодость и старость неправильно. Он делит жизнь на десять подразделений по семь лет, до семидесяти лет (до средней продолжительности жизни). «Каждые семь лет начинается новый возраст, предпринимается новый шаг», – считает он.

В психологии так же принято считать, что каждые семь лет люди претерпевают кризис и меняются.

Согласно анатомии каждые семь лет все клетки человека меняются, полностью обновляются. Так, к примеру, клетки нашего организма, у кого быстрее, у кого медленнее, так или иначе обновляются, жировые клетки живут 7,5 – 8 лет, костные клетки – 7—8 лет, клетки эпителия кишечника – 2—4 дня, клетки кожи – 10—30 дней. Ну и так далее... , клетки, кровь, зрение. Таким образом, человеческое тело находится в постоянном движении.

По мнению ученых, тело заменяет себя полностью новым набором клеток каждые семь-девять лет. (Джонас Фринес, шведский молекулярный биолог). Как видим, каждый седьмой год все меняется, подобно временам года. Вы словно проживаете несколько жизней в течение одной.

У каждого этапа нашей жизни есть свое предназначение,

главное в том, что каждый раз мы должны делать правильные выводы, чтобы идти дальше.

Рекомендую каждому расписать и увидеть свою жизнь в циклах, это очень важно. В результате ты видишь себя со стороны, просыпается твое внутреннее Я, который будет твоим психотерапевтом. Ты найдешь свои самые глубокие мысли, это способ дать выход своим чувствам. Это отличный способ самопознания, помогает упорядочить мысли, желания, потребности, понять мотивы своих желаний, переживаний.

В данное время, когда я пишу эти строки, мне сорок два года, то есть, я нахожусь в конце шестого цикла своей жизни, если считать с момента рождения по семь лет. Но я считаю, что семь – это условная цифра, плюс-минус до трех лет, что не столь важно. Человек ощущает сердцем, когда у него заканчивается и начинается новая жизнь. Если считать, что шестой цикл начался в тридцать шесть лет, то в этом году он у меня заканчивается. И я это чувствую, точнее чувствую, что я на пороге чего-то нового, это такое необъяснимое ощущение.

Семь лет назад у меня была работа, которая в тот момент меня уже не устраивала, но я продолжала работать, у меня был кризис в отношениях с мужем, еще в то время я стала мечтать о дочке. Но не с той мыслью, чтобы улучшить отношения с мужем, а просто вот захотелось изнутри именно дочку, которой у меня еще не было. Ровно в то время у меня

заболела мама, у нее обнаружили сужение пищевода.

И что же я имею сейчас, спустя семь лет? Моей дочке сейчас три года, моей мамы не стало полтора года назад, третий год муж живет в другом городе. Мы так и не развелись, но стали чужими. Я живу с детьми в другом городе, и именно сейчас я чувствую, что нахожусь на перепутье. Я многое пережила за эти семь лет, пересмотрела свои взгляды на все.

Как говорят «прошлое ушло, а будущее еще не наступило». Основной вывод, который я сделала за этот период, проанализировав последние семь лет, я была не самостоятельной, в случае неудач всегда искала совета или помощи у родителей, у мужа, у подруг.... Но, конечно, так и не находила.

И виноват ли он теперь, если я сама, по собственной воле, выпрашивая советы, позволила руководить собой, манипулировать собой как хотелось ему? Конечно, нет! Я сама была во всем виновата. Виновата в том, что позволила взять под его контроль управление своей жизнью. Дошло до того, что мои же дети, глядя на все это, перестали меня уважать. И это неудивительно. Хочу ли я продолжать жить так же, как и раньше? Нет, не хочу!

Если ты считаешь, что у тебя кризис, если ты ощущаешь потребность разобраться в самом себе, тогда начни действовать – начни писать свою жизнь семилетними циклами.

Ты увидишь все со стороны, в ходе анализа изменится твое видение мира, отношение к собственной жизни, расширится твое мышление, начнет меняться твоя жизнь.

9. Наши ожидания и иллюзии

Мы всегда находимся в состоянии ожидания, ожидания счастья, или наоборот несчастья. Вся наша жизнь наполнена переживаниями, ожиданиями что может случиться или не случиться, ожидаем от самих себя, от своих близких, родственников, от коллег, от начальников, подчиненных, друзей. Наши ожидания зависят от наших установок, от каждой мысли в нашей голове, каждой фразы, которую мы повторяем про себя, каждое наше суждение о самом себе и других.

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.