

Бусы из гвоздей

Анастасия Цветкова



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Анастасия Цветкова

Бусы из гвоздей

<https://litres.ru/67357865>

SelfPub; 2025

Аннотация

Книга первого месяца честного разговора с собой после долгих лет вранья, избегания, онемения. Первый месяц моих проработок по важным для меня жизненным темам таким как любовь к себе, отношения, доверие себе, деньги, теневые качества и другие. Вытаскивание невидимых острых гвоздей из души, которые мешали мне слышать себя, быть собой, дышать свободно, творить и жить всей собой на полную.

В книге искренне и прямо показаны все внутренние переживания и изменения после проработок. Живые записи перенесены прямо из моего дневника в период, когда я решила начать сначала, и обстоятельства сложились так, что у меня это получилось и внутренне и внешне.

Содержание

Предисловие	7
Глава I. Переезд	12
Деньги	14
“Мои деньги”	14
“Богатые люди”	15
Любовь	19
“Если я полюблю себя безусловно”	19
“Я достойна любви к себе”	20
“Мне нельзя быть.”	22
Страхи	25
“Если я себя полюблю такой как есть то, что будет?”	26
“Я у себя на первом месте”	26
“Я достойна любви к себе”	27
Я	28
“Я”	28
“Моё предназначение”	29
“Если я себя полюблю, то что случится?”	30
“Я общаюсь с мужчиной”	30
“Я у себя на первом месте”	30
“Я создаю плоды своей деятельности, своего творчества”	31
Глава II. Одиночество	33

Реальность одиночества	34
Талант	36
“Я ненужная”	37
“Я ленивая, лентяйка”	37
“Я капризная”	39
“Я неаккуратная”	41
Ответственность	42
Доверие	44
“Что будет, если я доверюсь себе?”	44
“Если я буду доверять себе во всём и всегда, то что же будет не так?”	45
“Что будет, если я доверюсь себе?”	48
Принятие	49
“Я принимающая решения”	51
“Я сама принимаю решения за себя и своего ребёнка”	52
“Я отдыхающая”	53
Любовь	55
“Если у меня будет много денег, то что?”	55
Я хочу вернуть себе чувство безусловной абсолютной любви к себе	55
“Я наивная дурочка”	57
“Я пришибленная”	58
Я хочу наполнить своё сердце любовью к себе	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Анастасия Цветкова

Бусы из гвоздей

Меня в детстве никто не учил, как и многих девочек, тому “как вести себя с мальчиком?” да и с подругами, друзьями, другими людьми. В том плане, что важно учитывать свои интересы, а для этого важно учиться честно слышать себя, свои желания, и дальше уже на этой основе учиться очень тонкому мастерству – строительству здоровых отношений, чувствуя себя и людей. Меня учили по-другому – приспособливаться, слушаться других, отстегнуться от себя, зажимать свои эмоции, желания, не плакать, не капризничать и многое другое. Поэтому “школу здоровых отношений” пришлось проходить методом тыка, выстраивая по своему опыту с нуля и довольно долго.

Всё сложилось так, что в двадцать восемь лет я дошла до состояния “после первого развода”, что далось мне довольно тяжело – за 3 недели у меня появились широкие пряди седины. Сделав свои выводы, кардинально поменяв жизнь, начав учиться слышать себя, я вошла во второй брак, в котором в тридцать три родила желанную любимую доченьку, а в тридцать шесть поняла, что история повторяется, и я в состоянии “после второго развода”, что далось уже гораздо легче, с обоюдным решением и внутренними пониманием, что делать.

В тот период я поняла, что задачу учиться слышать себя пора переводить из разряда хобби в разряд серьёзной работы над собой, иначе для меня всё закончится плачевно. До этого момента у меня уже была хорошая база слышания себя через ощущения на опыте театральных практик раскрепощения, которую я получила после первого развода. А под конец второго брака у меня появились знания о работе с подсознанием. И вот все эти знания я начала применять на практике, чтобы начать, наконец-то, слышать себя по-настоящему, дать себе это время и сделать для себя эти шаги – задать себе правильные вопросы и начать вынимать из себя честные ответы.

Вы держите в руках книгу, в которой собран опыт первого месяца честного разговора с собой. Первый месяц выстраивания здоровых отношений с самым главным человеком – самой собой. Первый месяц закладывания фундамента для вообще любых здоровых отношений. Хотела бы я держать такую книгу в своё время в руках.

Приятного проживания всех ваших состояний.

Помните, какие бы они ни были – все они искренние и ваши, и это великая ценность.

Предисловие

Есть такие бусы, которые хочется носить, а в этой книге бусы другие – из гвоздей, колющих душу. Установок, обид, страхов, нелюбви, стыда, неуверенности, сомнений, неприятия себя и других. Бывает, что и такие носят, не замечая, а-то и выставляя напоказ. Я тоже так раньше делала, но потом я начала замечать, что живу в постоянном оцепенении и онемении, почти ничего не чувствую, не радуюсь, не слышу себя, ничего не хочу, только кажусь... и от всего этого я очень устала. И тогда я для себя захотела единственного – научиться слышать себя и быть собой, докопаться до себя настоящей, спрятанной под тоннами привычек подстраиваться: из-за страха, стыда, боли, онемения, привычек отворачиваться от себя.

Сначала было очень трудно слышать себя честно, не увиливать, потом стало больно видеть правду, но вместе с этим появились чувства, и это компенсировало всё негативное, я начала чувствовать вместе с болью ещё и теплоту, и эмоции и ...желания. Свои желания, как в детстве, когда всё тело звенит в солнечных зайчиках и такая невероятно приятная щекотка за ушами и в груди, прилив сил и энергии жить, действовать. Для меня это было знаком и давало сил, чтобы продолжать, проходя боль, слёзы, тяжёлую честность с собой. И теперь я пишу эти строки, спустя 3 года и посылаю это со-

общение себе в самом начале, в котором я хочу сказать донести “продолжай двигаться этим же курсом, этим же своим темпом, боль пройдёт, взамен придёт способность чувствовать шире – разноцветные, разнооттенковые чувства, широкий, глубокий поток теплоты, уверенности, любви, света, который все так ищут, а ты найдёшь к нему путь, ты уже его нашла ты вначале его, просто ты об этом не знаешь, а теперь я тебе это говорю – продолжай, это и есть твой путь к любви”.

Книга, которую я в самом своём начале очень хотела бы прочитать, чтобы соединиться с кем-то в этом процессе и разделить свою боль, эмоции, печаль, найти эти слова, которые помогут выпустить, накопившееся внутри, опереться на них, и на то ощущение, что кто-то также проживает и переживает, а значит, понимает меня, не осуждает, не принижает душевную боль. И я верю, что она поможет каждой читательнице ощутить это.

Строки в этой книге похожи больше на общение с человеком, чем на чтение книги. Бывает тяжело читать. И можно не читать. Бывает желание не с начала начать. И можно начать. Бывает желание удалить и помолчать. Можно и помолчать. Ещё бывает желание злиться, кричать. Можно тогда попеть и помычать, порычать. Особенно если с детьми, они прекрасно умеют это делать. Бывает желание бежать или танцевать. Тогда не сдерживать себя: танцевать и бежать. А бывает просто ровно читать, ничего не дёргает, не ёкает. И это тоже хорошо, значит, таких гвоздей нет внутри.

Радость? Я верю, что будет и она, ведь вся книга про первый месяц пути к полету, состоянию счастья, освобождению от установок, не пускающих к этой радости. За месяц у меня набралось на приличные бусы из бусин разной породы, и мне радостно то, что они уже не внутри меня, не колят и не закрывают меня от меня.

Моим подписчицам женщинам и мамам во всех моих блогах и всем женщинам, девочкам и девушкам посвящается.

Тем женщинам, кто так же, как я, боятся на себя время тратить, ставить себя на первое место, спасают всех: детей, мужей, родителей, друзей, родину...оставляя себя на скамейке запасных, просто свою жизнь откладывая в сторонку, забыв свои мечты, желания, своё тело, начиная болеть и терять интерес к жизни.

“Вот и представь одну из женщин или их несколько, что они начинают читать эту книгу, и читай сама, что они увидят, ощутят?” говорила я себе, начиная писать вступление.

Они увидят то, что будет с ними в первый месяц изнутри в душе, когда они сделают эти первые шаги к себе или уже не первые. Закулисье, все эти сомнения, мысли и установки. Увидят, что они легальные, и ни в коем случае не знаки “стоп”, а всего лишь мусор, который можно и нужно вычистить изнутри, чтобы стало легко. Увидят, что страхи, слёзы, злость, радость – это важные механизмы очищения, которые очень эффективно работают, если их не зажимать. Увидят, что на уровне ощущений можно слышать себя реаль-

ную, и эта информация часто отличается от привычных знаний ума о себе. Увидят, что с помощью обычных ручки и бумаги можно вынимать из себя боль, обиды, установки, о которых даже не подозревала. Увидят, что можно убедить себя в том, что установка – это, всего лишь, установка, и таким образом освободиться от неё постепенно. И главное, увидят, что внутри есть целые огромные миры покруче «Аватара», и сериалы нервно ожидают в сторонке, вот такие, без преувеличения, миры у нас внутри, если взять ручку, блокнот и запереться в туалете на полчаса или хотя бы на 10-15 минут.

И когда в тексте будет встречаться фраза “после проработки”, то это упоминается как раз тот самый процесс с ручкой и бумагой, когда я садилась и начинала выписывать честные свои ощущения, очень болючие на важные для меня темы, а затем определенными словами менять своё отношения, убирая всё, что создаёт боль и мешает мне: слышать себя, выражать себя, действовать, желать, – в общем полноценно жить в каком-то конкретном вопросе.

Это моя первая книга и она отпущена целиком из-под моих рук так, как я её видела и смогла вынуть сама от обложки до запятых. Я хотела сделать именно так – разрешить себе создать неидеальное ценное, выпустить живым и посмотреть, как это.

Книга состоит из трёх частей.

Первая – проработки с 04.12 по 27.12.21 во всей кутерьме жизни на чемоданах, первого переезда от бывшего мужа

с трёхлетним ребёнком на груди, вторым переездом с вещами в квартиру моей мамы, третьим переездом в квартиру отдельную от моей мамы, катанием между городами для завершения дел и собиранием себя по частям.

Вторая часть – проработки с 28.12 по 07.01 в реальности одиночества, первого путешествия дочки без меня, моего первого опыта без дочки, вообще без никого за долгое время.

Третья часть – собранные из разных дней проработки по каждой установке отдельно, чтобы посмотреть динамику из какой точки в какую я пришла по каждой теме и в целом.

Всё, что написано обычным регулярным шрифтом – это текст из дневников, перенесённый как есть без изменений всё до запятой. Курсивные вставки – это сведения о ситуации, в которой я была в этот период, и цитаты из библии.

В книге есть мат и цитаты из библии.

К мату я отношусь просто – это особые слова, которые своей структурой помогают провести изнутри и выпустить скопившуюся боль и излишний заряд разрывающей энергии, а это имеет прямой целебный эффект. Возможно, эти слова помогут и вам при прочтении.

А цитаты из библии мне захотелось привести, как некоторые законы мироздания. Это желание посетило меня к моему большому удивлению, но, когда я вставила цитаты, внутри появилось ощущение, что книга закончена, и мне стало хорошо.

Глава I. Переезд

4 декабря – 27 декабря 2021

Начало декабря. Я живу с мужем и ребёнком 3,5 лет. Мои обязанности держать чистоту, закупать еду, готовить. С ними я справляюсь хреново, о чем мне постоянно говорит муж.

Мои желанные занятия на тот момент: вести блог, танцы, пение и заниматься с ребёнком, что у меня получается прекрасно, наполняют меня, но мужу не нравятся, потому что блог не приносит денег и это “полная хрень” и потому что ребёнок должен ходить в обычный сад на полный день как все. Всё это меня терзает и вынимает из меня душу. Муж начинает срываться на агрессию. В конце концов мы приходим к решению, что так продолжать нельзя и мы оба хотим развода. Собираю коробки.

Урывками я делаю проработки. И не пишу даты.

Моё состояние в этом месяце можно описать так.

Шальная гонка, не понимаю, что делаю, просто делаю, внутренняя борьба с собой и со всем миром, недоверчивость ко всему, детские страхи, понимаю что-то в голове о доверии себе, о любви к себе, а тело колом стоит в сопротивлении, закрытость, скованность, внешне как статуя, лишь бы ничего не показать, а внутри жертва, ожидания, что мне должны, стрёмные открытия о себе, море соплей и слёз, поиски взрослой внутри себя и постоянные диалоги со своей маленькой

девочкой.

Я начинаю учиться смотреть на себя, пытаюсь не отворачиваться, пытаюсь увидеть боль, любовь, деньги, свои теневые стороны, людей и другие важные для меня в этот период смыслы. Начинаю учиться не врать себе, учиться слышать своё искреннее отношение, свои ощущения и чувства, и смотреть, что из этого выходит, как и сколько этого я могу выносить. Я так устала врать себе, я так хочу нащупать тот фарватер в себе, который мне поможет слышать себя как есть, себя настоящую. И, кажется, я его давно нащупала, просто забыла, теперь начинаю вспоминать и возвращать его в свою жизнь – это моё тело. Как искренне оно мне показывает, что я ощущаю на самом деле, что ощущаю боль, обиду, злость, презрение, страх...там где по привычке стараюсь улыбаться и говорить себе “всё нормально”, продолжая находиться в онемении. Теперь, как будто, у меня не всё так тяжело, как было в 2013-ом, когда был мой первый развод и полная растерянность. Теперь у меня в руках счастливый билет, к своему заветному желанию “быть с собой честной во всём”, билет к себе – моё тело, и с ним мне уже не так страшно идти во всё это.

Деньги

“Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум, – потому что приобретение её лучше приобретения серебра, и прибыли от неё больше, нежели от золота: она дороже драгоценных камней; и ничто из желаемого тобою не сравнится с нею.

Долгоденствие – в правой руке её, а в левой у неё – богатство и слава;

пути её – пути приятные, и все стези её – мирные.”
Притчи Соломона гл 3 стихи 13-17

Я думала я люблю деньги, думала я их хочу, и с ними я стану счастливой, лёгкой, беззаботной, щедрой, мягкой, инициативной...а моё тело мне рассказало совсем другую историю.

“Мои деньги”

Нахмуриваюсь, сковывается рот, язык напрягается, челюсти, скулы. Образ темной коричневой книжки.

Вот выбираю я квартиру для съема, звоню и ощущаю себя вторым сортом, который просится пожить, внутри это чувство, что даже своего дома не надумала, не представляю, неприкаянная.

Спрашиваю стоимость и внутри “вот бы урвать подешев-

ле!” А только в уме позже возникает “хорошую хочу квартиру, просторную и светлую, и с образованными хозяевами, желательно творческих профессий”

После проработки

За ушами дискомфорт, как будто я их прижимаю, как будто поймали меня как сявку, и я извиняюсь.

Вылезает жёсткость, чёрствость, цвета грубые сразу, в голосе стальной жёсткий звук. Как будто всем своим существом говорю “все прочь теперь”.

Камень, холод.

Надменная, жёсткая, грубая, виноватая.

Мне должны вернуть деньги большие уважаемые люди. Я знаю точно, что вернут. Но не возвращают и не отвечают. Головой я понимаю “зачем мне это?” – чтобы я уже вылупилась, оплодотворилась, выносила, родила и в этом словила экстаз и вечное счастье, вечность, гармонию.

А внутри “не, ну я это так не оставлю, что за несправедливость, я их вытрясу, я так не могу это спустить.”

Но пока писала зачем мне это, я уже стала готова оплатить, оставить эти деньги за своё проявление.

Недоверчивая, подозревающая, контролирующая.

“Богатые люди”

Презрение и ненависть поднимается внутри.

Моё тело говорит “богатые люди жёсткие надменные тва-

ри, холодные безжалостные суки, снисходительно решающие кому иметь шанс, а кому нет”.

Пиздец.

А я не знаю, как с этими деньгами работать, быть, чтобы не быть пидараской, а быть хорошей девочкой! Для всех!

Чтоб всем честно по справедливости “выдать”.

Это треш.

Пока писала у меня челюсть заломило.

Деньги достаются трудом, аж сводит челюсть, деньги приходят только серьёзным. Тем, кто легко и счастливо, тем хуй, а не деньги.

Даже язык сводит очень тяжело выходит изо рта, как будто камнями плююсь и они застревают во рту.

Как я в детстве во сне выдохнуть не могла, со скрипом, дышать забывала.

В этот момент я с дочкой переехала из Зеленограда в Бежецк – маленький город, в котором я выросла, и живём мы в квартире у матери. Это первая неделя где-то с 06.12 по 12.12.21

Я сама сейчас в проработке, находясь в квартире мамы, реальность мне помогает, все установки восстают, как мертвяки:

“не экономишь” свет

“не шевелишься” надо хватать, а ты тюлень

“я сейчас всё тебе устрою”

“сделай же, подвинь поближе”...

“а я тебе говорила”...

Перевариваю перемены, и внутри постоянные метания от “расслабься, тебе можно всё” до сомнений и ощущения безысходности. Спасаясь тем, что пишу всё, что со мной происходит, ощущения тела мне помогают не потерять ориентир, и записки с задачами, ободрениями и разрешениями.

Отпустить себя в медленность в тишину, в свои ошибки, сама уже беру и отпускаю

Есть только я и мир Я-Мир

Выбрать плохой дом

Потратить все деньги

Можно

даёт силы действовать

и с другой стороны

“да всё равно не найду косметичку” и не открываю коробки

“да фигня какая-то в этих квартирах, не найду нормальную”

“всё равно ничего не получится”

давит сверху бетонной плитой бессилия

Состояние заученной беспомощности

Хочу право на ошибку, на много ошибок!

Любовь

“Возлюби ближнего твоего, как самого себя” от Матфея гл.22 стих 39

“Если я полюблю себя безусловно”

Если я полюблю себя такая как есть, то я пойду по наклонной, по-шутовскому, что приведёт к беде.

Снова и снова хочется создать себе поддержку в этой сносящей, выбивающей из себя буре установок и я на автомате себе пишу слова-соломинки, которые помогают не улететь, не потерять землю. И мои тексты в тетради начинают быть похожими на диалоги, как будто две моих стороны садятся за стол переговоров разрешать свои конфликты.

Делать только из любви,
а не из борьбы с собой!

Выпусти этот творческий ураган сумасшедшего.

После проработки

А если я начну любить себя безусловно и перестану быть должной, что произойдёт?

Всегда внутри есть причины, по которым я не испытываю

к себе любовь.

Стану заниматься ерундой, прожгу свою жизнь

Стану эгоисткой, горделивой сукой, неприкаянной, буду
делать, что хочу, “по рукам пойду”

Но по рукам я иду, когда не знаю, что хочу, о себе ничего
не знаю, поэтому ищу эту любовь в других, чтобы кто-то мне
сказал “какая я хорошая” и пошло-поехало.

После проработки

Что будет если я полюблю себя безусловно, без претензий!?

Надо держать себя в строгости, не давать спуску.

Потому что “ну ты как всегда выдумашь” и “что от тебя
ещё ждатель-то?”, “придумашь ерунду”.

“Ничего нужного сама не можешь делать, слушай людей”

“Распустишься”

“Голову потеряешь”

“Доверчивая дуручка”

“Нельзя быть такой”

“Нашу Настю облапошат”

“Я достойна любви к себе”

Не могу вдохнуть, не хватает воздуха

Насмешка

Неправда,

не может быть,

не я, это не про меня.

После проработки

Мне хочется плакать в голос

Я ощущаю, что всё это серьёзно,

как будто я соскучилась по родине, так долго не могла
быть на ней,

ну наконец-то, неужели,

и я реву

как можно было ТАК!?

***“И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего,
а бревна в твоем глазе не чувствуешь?***

***Или как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучок
из глаза твоего», а вот, в твоем глазе бревно?***

***Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза и тогда
увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего.” от
Матфея гл 7 стихи 3-5***

***“Перед падением возносится сердце человека, а смире-
ние предшествует славе.” Притчи Соломона гл 18 стих
12***

***“Испытаем его оскорблением и мучением, дабы
узнать смирение его и видеть незлобие его” Премудрость
Соломона гл 2 стих 19***

Сколько же сучков и брёвен в моих глазах, мне кажется,
что их так много, но спасает то, что думать и бояться
времени не предоставляется, ведь эти брёвна теперь сы-

пятся из меня на бумагу как из пулемёта.

“Мне нельзя быть:”

Капризная (желать, я недостойна)

Надменная

Сплетница

Осуждающая

Оскорбляющая

Холодная

Деревянная

Секси Дуня Кулакова

Дура

Пустышка

Громкая, орущая

Упирающаяся, упрямая

Двуличная

Вторая

Повторяющаяся

Ленивая

Тугодумка

Мямя

Нуждающаяся

Просящая

Незнающая

Слабая, немогущая

Несамостоятельная

Доверчивая

Пустосмешка

Несерьёзная

Подражающая

Неряха

Безтактная

Грубая

Безответная

Жестокая

Выпендрёжная

Шальная

Муж мне сказал про бардак, он меня зеркалит.

Я же не работаю и я должна убираться.

Я должна построить школу, ведь у меня есть деньги теперь

(когда они будут).

НЕ ДОЛЖНА

а только из “хочу”

мне можно быть неидеальной

мне можно быть бесполезной

Дочкой заткнула дыру своей никчёмности, точнее своих мыслей, установок, нелюбимой, ненужной никому.

Но теперь я вижу, что я любима, ценна, нужна,

самой собой

самой себе

сама для себя

и это ощущение есть внутри и я его хочу и буду развивать
и его я хочу и буду передавать дочке

В этом месяце я вскрыла свою бесчувственность, не знаю как это называется научно “диссоциация” или “отчуждение от себя” или ещё как-то. Знаю то, что у меня был опыт возвращения частичной связи со своими чувствами ранее – это были занятия театральной пластикой. И по этому своему опыту я знала, что всякую вынужтую больную занозу обязательно надо “прожевать” физически через движения. Когда я не могу перетереть физически что-то вынужтое, то меня начинает разрывать изнутри, тело мне всегда подсказывает. И сейчас тело включает эмоции, много слёз и крика, но как-то по-новому, потому что в 2013-ом от слёз боль не уменьшалась, а сейчас это работает. Как будто моё тело стало больше, и как будто в слёзы проникла какая-то глубина и тяжесть, и они не просто льются, они тащат боль изнутри как бурлаки, и у них получается.

Мадонна младенца держит, и его пяточку показал художник

и я смотрю на эту пяточку и ничего не вижу

и когда я узнала, что эта пяточка знак, образ того, что мать её целовала в детстве и каково ей было из этой же пяточки вынимать гвоздь

и я ничего не чувствую, и не плачу

внутри “я бы выдержала” “должна выдержать” “ну судьба её такая”

я не сострадаю (я не испытываю, я не чувствую)

и это = я не страдаю

Я к себе этого не чувствую

Тело и душа устают, а осознание не срабатывает, не пускает, я оловянная

Я не отдыхаю, не чувствую, когда пора и не плачу, не гундю, я не показываю, потому и сама не вижу или не вижу сама, потому и не показываю. Как шкаф

Пластика в 2014 мне вернула эту связь со своими ощущениями

и я увидела как это страшно – её потерять

и я не до конца её восстановила

Но я знаю путь её восстановления

пластика

внимание внутрь

любовь к себе

Именно это муж во мне и отражает – бесчувственность к себе. И непозволение быть собой. Я сама себе не позволяю.

Страх

И я сейчас вижу как представления матери о мире могут превратить простую прогулку в страх на иглах.

А надо мной эта крышка серая жестяная бака помойного,

как страшное представление о мире моей мамы – умрёшь, упадёшь, обманут, ограбят...

И это уже установка моя и я её растворю проработаю.

Но я вижу как моя доверчивость и свет сильны, что они очень сильнее этих установок матери моей.

И я их раскрываю

Доверие себе – чутью, чуйке, глазу внутреннему
доверие миру

Я ленивая летаю в облаках, запустила зубы

Я не приемлю дрессировки и диктатуры

Я никому ничего не должна и мне никто ничего не должен

Я пришла сюда одна и уйду одна

**“Если я себя люблю такой
как есть то, что будет?”**

Я пойду под откос? ...Я расслаблюсь и ничего не буду делать

“Я у себя на первом месте”

Нахмуриваюсь, сердце сжимается, внутри “это не так, врёшь ты”

Щёки дёргаются, брови вопросительно вверх, глаза щурятся – не верю в то, что говорю

“Я достойна любви к себе”

Дергаются брови, левая сторона лица, уши прижимаются
и слёзы на подходе

Я

“И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их.” Бытие гл 1 стих 27

“Я”

Боль, желание орать, давление,
неужто я могу?
ущербная, не способная ни на что
мурашки по левой руке

После проработки

Пустота и тревога,
не хватает воздуха

Ком в груди

Но уже чувствую себя, что я есть твёрдая, хочется орать,
рычать, реветь

После проработки

Поднялось выше ощущение в ушах, слёзы “ну наконец-то”
как будто я встретила любимого человека, которого давно
не видела и очень соскучилась, хочется плакать.

Облегчение внутри
выход слёз

Зевать захотелось

Образ увидела. Справа какое-то поселение, несколько домов, поле и там дети веселятся, смеются, и мне хорошо и я реву “неужели мне это можно?” “неужели это реально?”

Я хочу бежать к ним и обнимать их, и хохотать с ними, кружиться, играть.

Но как будто меня там нет и мужчины любимого там нет, меня там нет, и мне тревожно.

Весь рот свело, губы, десна, зубы, язык, всё болит и холодное, справа, это прям мой крепкий крючок.

“Моё предназначение”

“Итак, не заботьтесь и не говорите: «что нам есть»? или «что пить»? или «во что одеться?»”

“Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам” от Матфея гл 6 стихи 31,33

Воздуха не хватает

Печатные машинки, люди бегают

Тяжело

После проработки

на обе стороны большая деревня, много домов, поле и на нём много детей,

и я сижу смотрю, я не вижу себя там

и радостно и тревожно

“Если я себя люблю, то что случится?”

Дочка останется брошенной, нелюбимой, я её оставлю, буду заниматься собой, уеду, она останется одна, сломлена.

Это страх моей мамы. Бабушка её оставила в 5 лет и уехала на заработки. И эту боль и страхи я впитала в себя и транслирую теперь на дочь. Постепенно я начала видеть источники страхов в лицах.

“Я общаюсь с мужчиной”

Значит, я ему должна понравиться

Мысли, что ему только одно от меня надо, что я должна быть хорошей, иначе он применит силу или выгонит, или передумает, или я впаду в немилость, мстить будет, нельзя быть собой

После проработки

Тяжело дышать и дыхание перехватывает

Немного тошнит

Как будто стоп изнутри и зубы стиснуты

“Я у себя на первом месте”

Нос сморщился, на лице мимика противно и презрение,

насмешка, в голосе злость и жестокость, мне непозволительно, кто я такая, чтоб быть на первом месте, ещё тратить время, занимаешь время и место “ещё и рот разеваешь”.

“Я создаю плоды своей деятельности, своего творчества”

Запинаюсь говоря, говорю как бы извиняясь, ерунда какая-то, творчество от слова “и чего ты тут натворила опять, а?”

Что за хрень. Ерунда какая-то. Что это за чушь. За такое стыдно. Этого не поймут, это никому не нужно, чего зря тратить время.

Напрягается лоб, глаза, люди смеются и тыкают пальцами, рукой машут типа “эх ты...мазила”

После проработки

Трудно дышать, поднялось вверх к ушам и слезам, хочется плакать, правая сторона как будто отморожена.

Хочется кричать, орать в агрессию, чтоб расступились — “да, я создаю плоды своего творчества”

Хочется выбить своё место, проорать, чтоб все на хрен подвинулись и дали мне место быть.

Я здесь есть и я создаю плоды своего творчества и они тоже есть!

Ааааааа сукииии

Мата много выходит

...

После проработки

Захотелось выдохнуть

Глава II. Одиночество

28.12-07.01.2022

28.12.2021. Дочка уехала, я осталась одна, звучит, как боль брошенного человека. Но на тот момент я была вся на адреналине, отправляя дочь первый раз в путешествие с её папой, и одновременно это было отлучением от груди. Поедет или нет до последней минуты было непонятно. Дочь решила ехать.

Сначала было нетрудно день жить, следить за фотками и новостями их путешествия.

Но потом настал вечер, всё более-менее устаканилось, и меня начало накрывать. Казалось бы, вот теперь много времени на проработки, бери и прорабатывай, тем более что своё “я” и любовь к себе ты уже прорабатывала, одиночество теперь не так страшно, даже желанно для того, чтобы посвятить всё время себе.

Но нет, реальность одиночества вскрыла много новой боли, новый слой, несколько слоёв. И в этот период был даже момент, когда я дошла до дна и пришлось хорошенько полежать там, чтобы встать.

Реальность одиночества

Когда мне было лет десять, мою троюродную сестру придавило каменной плитой на стройке в доме соседнем от её дома. Они играли в прятки. И когда сейчас я осталась одна в проработках, открылись очередные шлюзы и на меня полезли все эти призраки детских травм. Моё тело запомнило это.

Меня начинает мутить, такое состояние, как будто всё тело, лицо расползается в разные стороны. Грудь, лицо. Мне так плохо. Нос, язык, губы, челюсти, щёки – всё очень напряжено. “Хочешь быть счастливой, будь! Расслабься” – это сейчас вообще не про меня. На мне как груда камней. Целая гора, завал, и я под ними лежу вся избитая. Это моя сестра. “Они проходили по этой плите много раз, когда её искали”, а она там лежала вся переломанная. И я маленькая представляла себя ей, что меня тоже там не нашли бы, и я одна там поломанная лежала бы. Невыплаканное, невысказанное “мама, папа, почему так получилось, как так могло случиться, что дети умирают в этой среде, мама, ну как же так? как же вы это допустили”

У меня огромная обида за детей, детская обида, за то, что не предусмотрели среду для детей.

У каждого своя такая, но другая история есть, и где-то на этих строчках она выплывает.

Задевают новые гвозди:

я непредусмотрительная,
обида “как вы могли допустить?”
якалка
я ненужная
я неважная
со мной хуже
я неинтересная
я скучная
опять что-то придумала
хрень придумала
ебанутая
я незначительная
я натворившая дел
я ошибающаяся
я МОЛОКОСОСКА

Талант

В декабре прослушивая очередной эфир психолога, среди разборов писем жругих людей я услышала такой короткий комментарий на своё письмо – “Вам надо писать, если Вы до сих пор не пишете, Вы не используете свой талант”. Тогда мне как будто мозг на место вправили, за секунду перед глазами пронеслись тонны моих тетрадей и файлов. Как только научилась писать, я постоянно писала. Дневники, стихи, письма себе, письма воображаемым персонажам, сказки, инструкции, технические задания, желаемые обстоятельства на будущее себе, друзьям, коллегам... Я не могла не писать, для меня это жизненно необходимо, как будто я лопну, если не выпишу то, что переполняет.

Он настолько сросся со мной, что я не замечала этого. Просто вокруг меня росли стопки исписанной бумаги, тетрадей и файлов в компе, которые мешали жить окружающим людям... Как бородавки, мой изъян, но никак не талант и предназначение...

И после этой фразы психолога я ходила как ошарашенная несколько дней. С одной стороны, внутри было “ну как можно было мне этого не понимать”, а с другой стороны “это не может быть работой или делом жизни, ведь я это делаю без труда, на одном дыхании, в потоке, вся в огне и на драйве, за это не будут платить, я ж не в муках преодолеваю и поте

лица заставляю себя”.

“Я ненужная”

Немного уши прижимаются, щенячий голос, немного слёзы вроде подходят, а вроде и нету. Есть боль в груди и отчаяние “как же так”, язык немного болит, хочет говорить, что я нужна, я хорошая. Горло напрягается, нижняя челюсть напряглась. Хочется всё ещё кричать “аааа, как это???”

Но уже есть светлая картина своего дела, что я могу сесть и писать.

Но ходят слёзы в ушах.

Картинка уже отслоилась как будто тёмная серая внутри, а за ней уже снаружи солнечная, стоит стол и ноут, и мои идеи, поле, простор и мои персонажи!

Воздуха не хватает, дыхание прерывистое.

После проработки

Правый глаз и щека поднимаются.

“Я ленивая, лентяйка”

В ушах сдавленность, язык болит, образ ленивицы, которая мух считает перед окном, и на фоне трудолюбивица скачет, и надо обязательно делать что-то.

Образ мамы “вот я пашу, а ты хоть бы жопу подняла, палец о палец не стукнула, хоть бы кровать за собой убрала,

лентяйка!”

Не хватает воздуха.

Чувство вины, что я какая-то не такая, ненормальная, не хочу пахать.

Язык болит. Хочется сказать “я не такая, ты ведь не понимаешь, зачем ты так”

Обида – несправедливо обвинили, оценили, осудили

Пришло ощущение, что хотела делать что-то, писать из “надо” – “вот я щас как засяду”, а не из “хочу” и сразу изнутри ответ “не буду делать, потому что не хочу”. И я себе это позволяю, потому что я лентяйка.

Образ мамы, презрение, осуждение.

Не хватает воздуха, хочется зевать. Руки в кулаках сжаты, хочется закрыться и не открываться, сжаться покрепче. Напрягается лоб.

И ещё порция гвоздей:

я несправедливая,

я обвиняющая,

я оценивающая,

я осуждающая,

я плохая жена,

я плохая мама,

я плохая дочь, подруга, коллега, соседка, специалист,

я необязательный человек,

я хуевая,

я не лучший вариант,

я тупая,
я простофиля

“Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.” от Матфея гл 7 стихи 7,8

“Я капризная”

“Фу ты какая, ишь ты, блядь, со мной разговор короткий, прекрати пИздить!”

В груди давит, воздух выходит.

Бабушка отворачивается, не дослушивает “а какого ж хуя тебе надо?”

“Мама!” кричит мама на бабушку за мат

“Аааа, ну как хочешь, так и расхочешь” мама

В груди ком застрял, желания в груди застряли. Начинаю продыхивать, выпускать – кашель.

Тебе можно желать, тебе можно всё!

Что ты хочешь? Хочешь это – желай, требуй, кричи, проси и просто принимай и оно будет!

Все запреты на капризы были только в моей голове. Мне можно быть капризной если я хочу, мне можно кричать и плакать и хотеть всё, что я хочу!

Капризы – это прекрасное качество принятых желаний, ты знаешь, чего ты хочешь – желай, капризничай и бери ещё

и ещё.

Перебирай, меняй, выбрасывай, снова и снова, пока не обретёшь именно то, что желаешь, и так всегда, постоянно, ты желай и капризничай, громко, ярко, сочно!

Проявляйся!

Кричи, ори, бейся, родная, Вселенная рядом, она тебя услышит и слышит. Когда ты орёшь, говоришь, ярко желаешь, наглеешь и раскатываешь свои губы прекрасные, визжишь и кулачками бьёшь и стучишь ножками! Вопишь и сопли пускаешь! Ты желания свои заявляешь! А как желания заявлять по-взрослому? с такой же явной силой. Направлять эту энергию вместо звука, ударов, слёз, в действия? я хочу это попробовать и узнать.

Теперь! Я тебе это говорю!

Царапает и колет, запрещено:

я непостоянная,

жестокая,

холодная,

я влезающая,

я паникёрша,

я собственница (непринятие мамы в себе),

я себя критикую,

я на воле и транслирую сама – я ебанутая,

нахрапом,

шальная.

“Я неаккуратная”

“В руках мухи ебуться что-ли?”

“Настя, блядь!”

Ответственность

Когда я что-то не понимаю, не могу охватить в воображении на слух или проговаривая, мне важно это прописать, я начинаю детально прописывать, только тогда получается расклеить и развязать путаницу, и то не всегда с первого раза.

Родитель – Ребёнок

Родитель не отдаёт ответственность и перемещается в голову к ребёнку. И даже когда умирает, часто остаётся в голове, и ребёнок не может её взять.

При переходе в семью свою я её не беру, я её оставляю партнёру, точнее оставляю без никого и транслирую это. А партнёр постепенно занимает её, превращаясь в папочку/мачочку или не занимает и уходит.

Вздых – это принятие. Прорабатывать и через физику можно!

Всё это время я была не в вакууме, вокруг меня были “доброжелатели”, которые постоянно переживали за меня неразумную и хотели “спасти” от ошибок мою легкомысленную натуру. И в состоянии подвешенного “безничего – ни денег, ни статуса, ни пользы” мне стоило труда не подда-

ваться сомнениям в себе, более-менее вежливо очерчивать границы и начать видеть в “заботе доброжелателей” волшебные пендели и триггеры для своих проработок.

Почему мне важно было услышать от мамы “Твой муж боится за вашу дочь, что ты не работаешь, и нечего будет есть и за квартиру платить нечем”

Мне это было нужно, чтобы увидеть, ощутить сильную зависимость от оценки и мнения мужа и увидеть, как зеркало, что я сама не верю в себя, а, значит, пора заняться проработкой веры в себя, доверия своей интуиции, своим желаниям и своим силам и возможностям.

Доверие

“По вере вашей да будет вам” от Матфея гл 9 стих 29

“Что будет, если я доверюсь себе?”

Страх, а вдруг я не оправдаю надежд, вдруг я не услышу, вдруг провалится всё.

И у меня опять ничего не получится. Вдруг я не смогу до конца в себя поверить и обману себя – накрою крышкой важности, напыщенности, нужности, знаниями, что делать, планами и долженствованиями.

После проработки

Я перекладываю ответственность, хозяйство за доверие себе на мужа, на подписчиков, на маму, на папу, на дочь... хотя пора её забирать себе.

Доверием себе пора распоряжаться самой!

Слушать себя, свои желания, свою интуицию, и делать то, что хочу.

Прорабатывать страхи и делать желанное, получая удовольствие.

Без страхов и без ожиданий.

Без долженствований, не из “надо”.

Отлавливая “надо” переделывать в “хочу” или убирать.

Критику переделывать в принятие.

И установки “про доверие себе” вывалились из меня снова крылатыми выражениями нашей семьи.

“Только всё налаживаться начнёт, а потом бац, как всегда и вторая смена, сиди усравши лучше, не высовывайся, что уж поделать”.

“Беда одна не приходит”.

“Не гневи Бога, на что жаловаться”.

“Дай ей палец, она и руку откусит”.

“Наша Настя за словом в карман не полезет”.

Я доверяю тебе.

Любой твой выбор я приму.

Есть моменты в жизни, которые ты не знаешь, ты всегда можешь подойти и спросить. Пожалуйста, будь открыта и я буду открыта тоже.

Вот это я хочу говорить дочке и своей маленькой Насте.

“Если я буду доверять себе во всём и всегда, то что же будет не так?”

Страх, что подтвердится то, чего я опасюсь...

Я могу упасть с обрыва в бездну – что-то из сна, невозвратное.

Если я упаду в бездну, то что будет?

Я не смогу залезть обратно (но ведь мне и не хочется так как было там в этом обратно, может классно будет исследовать эту бездну?)

Если я не смогу залезть обратно, то что будет?

Меня разорвёт

Если меня разорвёт, то что будет?

Мне будет очень больно, физически очень больно, невыносимо больно, будет пытка невыносимая долгая. Лицо, рот, язык, уши, голова. Мне будет очень больно. Я сама сделаю это и не смогу остановить, изменить.

“По губам сейчас получишь”

Может это зубной врач? Боль зубная, прикушенный язык.

“Язык прикуси”

В теле моём происходят изменения.

Раньше на лице было вообще онемение, как будто его нет: нет носа, рта, нюхалки влезающей везде, протискивающейся, юркой. Язык, челюсти.

А теперь всё это ощущается и болит, то есть, они появились в моей жизни, но болит.

Теперь понятно почему не было – оно болело и я их отстегнула.

Суёт свой нос везде мама. А у меня сопротивление – не хочу быть как мама.

Нос оторвали “Любопытной Варваре на базаре нос оторвали”.

А язык чего болит?

“Типун тебе на язык” мама говорила.

“Вырву язык тебе с корнем” это мне говорили?

Когда фильмы смотрю, где что-то с языком делают, меня

всю колбасит.

Ещё язык может быть и сопротивлением, невысказанное – и он в напряжении.

“Федул, чего губы-то надул?”

Лучше молчать, чтобы ничего больше мне не сказали, и всё внутри застревает, на языке, он в напряжении и болит постоянно. И нос это вдыхать не хочет, микромышцы его сжимают и раздувают, но тогда мне говорят “ноздри-то раздула”.

И глаза, я не могу смотреть в глаза, я убегаю от взгляда мамы, лишь бы она опять не залезла мне в душу, не пролезла своими щупальцами наводить там свой порядок.

То же делаю и я дочке, я перекладываю на неё “я переживаю” “я тебе ищу варианты, а тебя всё не устраивает” “что тебя напугало” “я позвонила няне и сказала, что она не подходит”. Маленькая дочка, вся её задача жить и радоваться жизни, детству без забот, без тягостей и надобностей и должностей, но такой среды пока у нее нет, значит, у нее такое детство и оно для неё.

Лоб постоянно в напряжении

“Баран упрямый”

“Хоть в лоб, хоть по лбу!”

“Хоть кол на лбу чеши”

Моё лицо болит от этих гвоздей:

я везде сую свой нос,

я любопытная.

“Что будет, если я доверюсь себе?”

Мне будет невыносимо больно.

После проработки

Всплыли события из детства.

Я прилипаю к трубе зимой языком.

Я разбиваю подбородок о горку.

Я пробиваю голову на лбу о кирпич.

И везде был мамин и папин страх и её “я же говорила” и “горе ты луковое”, нельзя было оступитья, сделать свою ошибку (ошибки опережали меня).

Раньше было “ну не могу я довериться, не могу и всё” и я не понимала причин, вообще никак, мне не открывалось, я просто ощущала что-то перед лицом и какой-то неосознаваемый страх избегать этих мыслей доверия себе, совсем избегать.

А теперь это открытый и понятный страх физической боли.

Ещё губы и даже лицо справа было всегда в простуде и это сильно болело.

Принятие

30.12.21

Я увидела, что никогда не жила в согласии и мире, внутри меня всегда сопротивление, всегда критика. Настолько всегда, что я считала это нормальным состоянием и не видела этого. Это как ходить по осенним листьям и не знать, что под ногами есть земля. Как будто рождение было осенью и кроме осени ничего не знаешь. Или зимой, и кроме снега ничего не видела. И думаешь, что нельзя вставать голой ногой на землю, что это можно делать только через силу воли, только из внутреннего НАДО.

Внутреннего ХОЧУ ПОМЕНЯТЬ = НАДО ТУДА ИДТИ

И путать с внутренним Я ХОЧУ ЭТО ДЕЛАТЬ = ХОЧУ ЭТО ДЕЛАТЬ

И внутри за этим “хочу поменять – значит, надо идти и делать” я не замечала, что не принимаю то, что я делаю. Не замечала, что я сама сопротивляюсь и сама считаю свои действия поэтому вызывающими, а корень-то этого – непринятие моё же.

Я это увидела только вчера 29.12.21 и до этого оно проклёвывалось, но утекало от меня, а вчера прям вылезло всей массой на сушу передо мной.

Просто сидеть и танцевать своей рукой, видя, что я делаю, веря и принимая – то, что я делаю это просто важно, что это

я.

Но я не верила и делала на силе воли, на сопротивлении “блин, что за ерунду я делаю” и на желании изменить “не верю, но надо делать”.

Да, это шаг, стадия, но это ещё не вера и не принятие себя. Это всё ещё борьба, сопротивление себе, доказательство. Поэтому мой муж выдавал постоянное напряжение, поэтому от него шла агрессия и “ты ебанутая”.

Потому что это было внутри у меня, и я этого не видела. Если всегда ходишь по ножам, то не знаешь, что ты ходишь по ножам.

Это и сейчас есть внутри меня, но сейчас я это вижу!
И мне стало очень хорошо.
Физически стало хорошо, очень лучше.

А во время понимания сильно болело лицо, язык, губы, челюсти, десны, под языком...

И я увидела, что доверие себе у меня связано с физической болью в лице.

Прилипший к морозной лестнице язык,
дыра во лбу от кирпича на стройке,
разбитый подбородок на горке
всё это обвязано пронизано паникой мамы с “а я говорила” и ощущением, что сама я могу только убиться.
Как только я доверяю себе, я могу только убиться.

“Я принимающая решения”

Я как на американских горках, перехватывает дух. А если я ошибусь? Мне надо всё рассмотреть, предусмотреть, все мнения выслушать по поводу моей жизни!

Нужен перестраховочный вариант, а если его не будет, я буду в жопе, ведь это ещё и жизнь дочки!

Ощущаю себя сразу самодуркой, которая “ничьего мнения не слушает”. И т.к. самодурка, то априори вляпаюсь, ведь меня предупреждали чужие люди о моей жизни!

После проработки

“Иди, иди, шею себе свернёшь, сама будешь виновата”

И я иду и делаю всё хорошо, а мне в ответ “это тебе сейчас так повезло, потом может не повезти, нельзя так, надо прислушиваться к советам”.

Нет, мне так всегда будет везти, потому что я себя знаю, как это делать.

После проработки

Поднялась в лоб и верх глаз выражение “да неужели?” сомнительное и я не пойму чьё оно, что это, чьё это, как будто какой-то другой женщины, тёти Тани, соседки из общежития моей жизни до 7 лет. И она слушает меня и смеётся и умиляется, что я могу принимать решения. И у меня внутри “какого хрена ты смеёшься?” А все вокруг как бы вторят, что я просто ребёнок и не могу принимать решения. Вот козлы!

И ощущение, что мне не дают выйти, держат меня за поводок, не дают разбежаться, развернуться всей собой свободно. Обманываюсь, только поверю маме, бабушке, что я сама, а на деле они хлоп и меня назад тащат за верёвку, которую, оказывается, они ко мне привязали в тайне от меня, и собирают меня опять в компактный комок, а-то я развернулась больно уж, давай-ка умерь пыл, уменьшись в размерах и размахах.

И это было в детстве, когда я просто физически ничего не могла. Сейчас я уже не маленькая и я могу всё! Я могу развернуться так широко, как захочу!

Я могу принимать решения любые, какие я захочу именно я, и никто и ничего сказать мне не сможет!

После проработки

“Я сама принимаю решения за себя и своего ребёнка”

“Ну конечно, рот закрой, тебе, блядь, права голоса никто не давал, подрасти сначала, ишь пиздёныш, заберись в свою комнату и сиди там. Вот когда будешь зарабатывать, тогда и рот открывай, заберись в свою комнату, на хуй!”

После проработки

Есть только я и мир.

И я учу дочь саму принимать решения, я искренне ей доверяю, она сама может принимать решения, всегда при лю-

бых условиях, и ей не нужно мне ничего доказывать.

После проработки

Есть какое-то доказательство в голосе, что мне нужно отстаивать это право. Есть агрессия, что мне придётся обозначать эти границы и отстаивать их. Передо мной муж и мама, и я агрессией обозначаю их место.

Нижнюю челюсть свело, агрессия.

После проработки

Ощутила низ икр, плюсны и стопы, как будто по ним сила пробежала. Остойчивость ощутилась, твёрдость, уверенность и спокойствие.

“Я отдыхающая”

Недовольный вид мамы, лицо на бок, возмущенный, отвернулась и пошла, задрав нос, с презрением и насмешкой. Дыхания не хватает, у меня взгляд настороженный как у волчонка, немного исподлобья, готового показать зубы. Но задняя мысль “блин, надо идти помогать” тащит меня за ниточку своими манипуляциями и обидами, потом примется высмеивать, жизни не даст.

Надо трудиться и жить в её режиме, иначе она загрызёт, изведёт и жизни не даст. Мне, чтобы выжить, надо жить в её режиме!

После проработки

Я хочу и буду жить своим и только своим ритмом.

“Входите тесными вратами, потому что широки врата и пространен путь, ведущие в погибель, и многие идут ими; потому что тесны врата и узок путь, ведущие в жизнь, и немногие находят их.” от Матфея гл 7 стихи 13,14

Любовь

“Если у меня будет много денег, то что?”

Почему у других нет, а у меня будут? Я должна буду оправдываться и оправдывать это перед собой – упашусь, типа нельзя иметь много денег и не быть супер трудолюбивой или гениальной признанной миром, либо надо быть как все, откуда у тебя такие деньги? За какие такие заслуги?

Вот ещё одна моя установка “быть как все”, которую муж во мне отражал, триггерил и меня это бесило, а оно во мне самой.

**Я хочу вернуть себе чувство
безусловной абсолютной любви к себе**

Я люблю тебя всегда, моя маленькая птичка.

Где бы ты ни была, какую бы точку мира не выбрала для жизни, каких бы политических, религиозных и ещё каких-либо убеждений и верований, я всегда тебя люблю и буду любить всегда, ты самая любимая мною девочка, и когда ты плачешь, и когда ты громко смеёшься, и когда дурачишься, и когда орёшь и обзываешь, когда из тебя выходят любые эмоции, ты самое прекрасное создание на земле (пишу и не

верю, внутри “так нельзя говорить, а вдруг она распусться” сидит сидит крепко) и я люблю тебя любой всегда, и когда ты благоухаешь, и когда ты воняешь, и когда ты чешешься, и когда ты рыгаешь, и когда ты добрая, и когда ты злая, и когда ты заботливая, и когда ты безразличная, и когда ты нежная, и когда ты грубая, я люблю тебя всегда, и мою любовь ничто и никогда не изменит, и когда вокруг тебя порядок и мир и когда вокруг тебя бардак и грязь, ты самая лучшая девочка на земле, помни всегда о том, что ты – это ты и это не зависит ни от каких условий, ни вокруг тебя, ни внутри тебя, самое главное это ты и твои истинные желания, береги себя и никогда никому не позволяй поселить сомнения в этом в твоей душе, в том, что ты самая лучшая сама для себя и самая любимая на земле.

Мне можно быть распущенной.

Тебе можно всё, что ты захочешь, тебе можно быть хуже других, тебе можно быть плохой, тебе можно быть лучше других, можно быть хорошей, тебе можно быть злой, тебе можно быть грязнулей, тебе можно быть сексуальной тебе можно быть беззаботной, тебе можно быть богатой, тебе можно быть счастливой, тебе можно быть талантливой, тебе можно быть безталанной, тебе можно иметь лёгкие деньги всегда, тебе можно заниматься любимым делом в своё удовольствие, тебе можно делать только то, что нравится всегда, тебе можно жить в своё удовольствие, тебе можно делать ошибки, тебе можно делать всё самой, тебе можно принимать

решения самой, тебе можно принимать помощь, тебе можно просить помощь, когда захочешь, тебе можно быть слабой, тебе можно быть отдыхающей, когда ты этого хочешь, как хочешь и сколько хочешь, тебе можно жить в своём ритме, тебе можно стареть, тебе можно не получать результата, тебе можно быть здоровой, тебе можно поболеть если захочется, тебе можно всё, тебе можно быть ленивой, тебе можно быть любимой, тебе можно быть любящей, тебе можно быть уязвимой, тебе можно быть открытой, тебе можно быть наивной, тебе можно быть душой, тебе можно всё, я буду любить тебя любой, разной, я люблю тебя без всяких условий, милая моя птичка (и эту любовь дочка будет сравнивать со всеми последующими любовями, молодых людей, одноклассников, подружек, друзей, и спокойно отмечать тех, кто будет как-то мимо себя выпячивать, ставить условия, пытаться осудить или манипулировать)

тебе можно быть жестокой, тебе можно быть не такой как все, тебе можно быть мягкой, тебе можно быть особенной, тебе можно быть обычной, тебе можно быть ни то ни сё, я люблю тебя любой, птичка моя и буду любить тебя всегда, независимо ни от чего.

“Я наивная дуручка”

“Нееееет, вы не понимаете, как устроен мир!”

Желание рассказать, открыть красоту мира, что он правда

такой, какой захочешь.

Внутри воздух бурлит, не могу вздохнуть нормально, дыхание учащённое, хочется рассказать, а слова там где-то, их никто не услышит.

В ушах зевок и они прижимаются. Неприятное ощущение внутри, во взгляде уже какая-то жалость, что меня не слушают, и обида, и оскорбительность, и растерянность.

“Я пришибленная”

“Блядь!” хочется сказать от разных чувств внутри. Голова мотается в разные стороны из-за противоположных внутренних порывов.

Внутри что-то разрывает много высказать хочет “да сама ты блядь пришибленная, иди на хуй”. Агрессия злость, негодование “ну какого хера, вы вообще себе позволяете судить, мама и бабушка, иди и живите своей пришибленной или непришибленными, вы несчастные и я не беру эту вашу установку оставьте её себе!”

Я хочу наполнить своё сердце любовью к себе

31.12.21

Я хочу начать год с того, чтобы наполнить своё сердце любовью к себе

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.