

АЛИСА  
ГАРАНИНА

ДЫХАНИЕ

*жизни*



# Алиса Олеговна Гаранина

## Дыхание жизни

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68501591](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68501591)*

*Издательство "Эдитус", [www.editus.ru](http://www.editus.ru); 2022*

*ISBN 978-5-00149-941-1*

### Аннотация

Фантастическая штука – жизнь! Многие настойчиво борются за выигрышный билет, но так и не находят его. А кому-то удача сама падает в руки, когда они даже не думают о ней. Может быть, так и надо жить, не мечтая о бонусах судьбы? Река жизни щедра и милостива к людям, которые внимательно наблюдают за течением, осторожно обходят стремнины, ловко преодолевают водопады. Но горе тому, кто пытается плыть по великой реке с закрытыми глазами! Вёсла его сломаются, лодка разобьётся, и волны выбросят незадачливого путника на незнакомый берег. Помните об этом, отправляясь в своё ежедневное плавание!

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Путешествие по Реке Жизни	7
Роль	13
Выбор	19
Уважение	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Алиса Гаранина**

## **Дыхание жизни**



АЛИСА ГАРАНИНА

ДЫХАНИЕ  
*жизни*

16+

ISBN 978-5-00149-941-1

© Гаранина А.О.



Издательство Эдитус  
Москва  
2022



# Путешествие по Реке Жизни

Жизнь не зря сравнивают с рекой. Она начинается с узкого истока детства, постепенно набирает ширину и разбег волн, совершает внезапные повороты, пока не вольётся в море. Нельзя избежать водопадов, и повернуть против течения невозможно. Плыть придётся только вперёд.

Путешествуя по реке жизни, не оборачивайтесь назад и не пытайтесь заглянуть за горизонт. Думайте только о том отрезке пути, где вы находитесь сейчас. Крепко держите в руках весло! Опереться не на кого – вы сами капитан своей лодки. Жизнь одна, и она только ваша. Лишь вы решаете, когда поднимать парус, у какого берега бросить якорь.

В пути вам неизбежно встретятся противоречивые чувства, не менее опасные, чем подводные камни и отмели. Страх и стыд, радость и веселье, гнев и сострадание... К сожалению, настоящей доброты вокруг мало. Редко удаётся встретить отзывчивых, добросердечных людей. Зато злоба, ожесточение, гнев – привычные спутники нашей жизни. Особенно злыми бывают люди, страдающие различными зависимостями.

Привычка к алкоголю или сигаретам вызывает постоянную тягу к одурманивающим зельям. Если желание не удовлетворяется, зависимый человек становится агрессивным, срывает зло на окружающих. Он готов пойти на преступле-

ние, лишь бы получить «дозу».

Любовь – это тоже зависимость. Взаимная, счастливая любовь погружает людей в эйфорию. Безответная страсть часто сочетается с ревностью, отчаянием. Юные Ромео и Джульетта убили себя, не видя смысла жизни друг без друга. Нередко из-за любви убивают соперников, неверных супругов, всех, кто встал на пути злосчастной страсти.

Как бы ни испытывала вас жизнь, не отдавайтесь во власть злобы. Это разрушительное чувство, вытягивающее из человека все силы. Стоит ли расшатывать своё здоровье только ради того, чтобы выплёскивать злость?

Иногда мы так закрываемся в собственном коконе, что не чувствуем ни вкуса, ни запаха жизни. Течение реки замедляется, вода застаивается, как в болоте. В такие моменты важно очнуться и вырваться на быстрые волны. Возможно, для этого придётся совершить необдуманный поступок или неординарную выходку. Но иногда только такие действия помогают ощутить вкус жизни. Пусть он будет горьким, сладким, кислым или колючим, главное, что вкус – настоящий.

Зачем жалеть об отчаянных поступках? Возможно, они неправильные с точки зрения морали, зато вытаскивают нас из тоскливого болота. Мы живём один раз, так стоит ли тратить себя на бесцветное существование? Не сделав то, что очень хотелось, мы будем снова и снова испытывать чувство неудовлетворённости и сожаления.

– Ну почему я не сделал этого тогда? А теперь уже позд-

но, – говорят те, кто сокрушается об упущенных возможностях.

В каждом из нас живёт нотка сумасшествия. Она побуждает нас погружаться в неведомые приключения. Например, отправиться в путешествие автостопом от Москвы до Индии или построить дом из пластиковых бутылок. Безумие? Да, но какое захватывающее!

Конечно, у всех есть определённые «стоп-краны». Это слова, обстоятельства или люди, удерживающие нас в разумных границах. Хочется прямо сейчас помчаться на рыбалку, но нельзя: строгий взгляд жены напоминает, что сначала нужно закончить дома ремонт.

Иногда одолевает острое желание кардинально поменять свою жизнь. Но не хватает поддержки родных, они просто не понимают, зачем тебе это. Одолевает грусть, ты осознаёшь, что твоего позитива не хватает на всю семью. Тяжело, когда остаёшься один против всех, против целой системы: общественных стереотипов, устаревших обычаев. В такие минуты кажется, что тебе не хватает воздуха и свободы мысли. Или же, наоборот, хочется спокойствия, душевного тепла от близких, но они держатся отстранённо.

Река нашей жизни – это вечная борьба с волнами, стремнинами, подводными камнями. Нельзя отвлекаться ни на секунду, иначе лодку разобьёт вдребезги. Осознав, что жизнь – это боль, многие люди ищут забвения в мире фантазий. Они становятся настоящими рабами видеоигр, телевидения.

А самый лёгкий способ избежать борьбы и страданий – вредные привычки.

Люди, погрязшие в зависимостях, долго скрывают свои постыдные слабости. Когда утаивать уже невозможно, они оправдывают свои поступки проблемами, сложной семейной обстановкой, детскими психологическими травмами. Но зависимость не поможет справиться с трудностями. Бесспорно, жаль таких людей, и хочется помочь им. Но мы не в силах сделать это, пока зависимый человек сам не поймёт сути своих проблем.

Почему люди так охотно отдаются во власть алкоголя и наркотиков? Наверное, потому что мы от природы несовершенны и пытаемся найти свои идеалы. Жизнь предлагает множество соблазнов, которые маскируют жестокую реальность, создают иллюзию счастья. Мы охотно поклоняемся всевозможным идолам: деньгам, славе, моде. И если что-то не складывается, привычно заглушаем тоску алкоголем. А не проще ли жить без оглядки на других, быть самим собой?

Сейчас множество людей ходит к психологам. Главные причины этого – отсутствие смысла жизни, постоянные стрессы, отчаяние. Наверное, мир становится сложнее с каждым годом. Или же просто меняется наше отношение к жизни из-за различных невзгод?

Не каждый человек способен самостоятельно справиться с тяжёлым грузом ответственности или внезапных испытаний. Кроме того, истоки многих душевных ран происходят

из детства. Родители не задумываются, как сложно вырастить психологически здоровых детей. Обеспечивая ребёнку хорошее питание и образование, они подавляют его личность неуважением, обесцениванием, подавлением свободы. Из родительских ошибок происходит масса психологических проблем, которые проявляются спустя тридцать-сорок лет в виде тяжёлых депрессий и комплексов.

Так странно! Какая всё-таки сложная штука – жизнь! Конечно, некоторым людям всё даётся гораздо проще. Они меньше думают и бесцельно плывут по течению. Но можно ли назвать такую судьбу нормальной?

Жизнь каждого человека неизмеримо важна. Мы все вносим определённую лепту в этот мир. Сажаем цветы, строим дома, растим детей, пишем книги. Из крошечных капель собираются полноводные реки, из маленьких поступков складывается судьба мира, космоса, Вселенной.

Как понять предназначение, ради которого ты пришёл в этот мир? Нужно научиться контролировать свои действия. Не гнаться за недостижимыми идеалами, а просто остановиться и отдохнуть. И неважно, в какой момент вы это делаете: на пике успеха или в тоскливый день, полный неудач. Понаблюдайте за жизнью со стороны, и вы поймёте, насколько она прекрасна, несмотря на все невзгоды.

Судьбу часто сравнивают с лотереей. Один человек получил пустой билет, другой – небольшой выигрыш, а третий сорвал куш. Как это удивительно, если задуматься! Кто разыг-

рывает эту вселенскую лотерею, кто вытаскивает для нас игровые «бочонки»?

Вот такая фантастическая штука – жизнь! Многие настойчиво борются за выигрышный билет, но так и не находят его. А кому-то удача сама падает в руки, когда они даже не думают о ней. Может быть, так и надо жить, не мечтая о бонусах судьбы?

Река жизни щедра и милостива к людям, которые внимательно наблюдают за течением, осторожно обходят стремнины, ловко преодолевают водопады. Но горе тому, кто пытается плыть по великой реке с закрытыми глазами! Вёсла его сломаются, лодка разобьётся, и волны выбросят незадачливого путника на незнакомый берег.

Помните об этом, отправляясь в своё ежедневное плавание!

# Роль

Кто мы в этой жизни? Кажется, простой вопрос, но как сложно на него ответить! Нам постоянно приходится играть какие-то роли: сына или дочери, отца или матери, друга или коллеги. Словно актёры, мы ежедневно притворяемся, скрывая собственные чувства. С возрастом люди вживаются в свои роли и верят, что были такими всегда.

Кто же тот невидимый режиссёр, раздающий нам ампула «прекрасной матери», «настоящего мужчины», «дрянной девчонки»? Это общество, окружающее нас, родственники, друзья, даже соседские бабушки на лавочках. С самого детства общество навешивает на нас ярлыки: «хороший», «воспитанный», «отличник», «хулиган». И первые роли назначаются самыми близкими и любимыми людьми – родителями.

С ранних лет детям внушают: «Хорошие девочки всегда слушаются маму», «Мальчики никогда не плачут». И наивные малыши стараются вести себя так, чтобы угодить взрослым. Привыкают подавлять собственные чувства, чтобы похвалили родители, бабушки, воспитатели в детском саду. Постепенно личность маленького человека теряется среди множества стереотипов.

Чем дальше, тем больше требований. Ты должен! Ты обязана! Требуют в вузе и на работе, требуют супруги и друзья.

Даже развлекательные шоу и сайты в Интернете утверждают, что мы постоянно что-то должны: следить за модой, заниматься саморазвитием, сидеть на диетах...

И мы, как послушные дети, стараемся соответствовать чужим ожиданиям. Покупаем одежду, которая нам не нравится. Выбираем профессию по указке родителей. Многие семьи создают не по любви, а чтобы «всё было, как у людей».

Общество давит на нас, подгоняя под одинаковые шаблоны. Все обязаны пройти одинаковый маршрут: школа, вуз, карьера, семья. Не получил высшего образования? Значит, ты неудачник и никогда в жизни ничего не добьёшься! Не вышла замуж до тридцати? Готовься к вечным сочувствиям и упрёкам родственников.

Многие девочки мечтают о принце на белом коне, а замуж выходят за мужчин, к которым даже простой симпатии не испытывают. Уже через пару лет такие браки начинают трещать по швам. Но женщины терпят, всеми силами сохраняя семью. Они помнят нравоучения мам и бабушек: «Главное – одной не остаться», «Пусть плохонький, да мой!». И замужние подруги постоянно намекают: «Ну, а ты когда о семье будешь думать? Часики-то тикают!»

На мужчин дают финансово-карьерные стереотипы. До сих пор бытует мнение, что «мужик должен много зарабатывать и быть хозяином в доме». Неважно, нравится ли профессия, главное – деньги и карьера. Стараясь сыграть роль «настоящего мужчины», человек уходит с головой в работу,

забывает о семье и увлечениях. А тем временем отношения с женой охлаждаются, дети вырастают, не видя отца.

Люди живут по готовым сценариям, которые выдало им общество. Играют заданные роли отличных работников, примерных супругов, хороших родителей. Тянут лямку однообразного существования, считая, что «исполняют свой долг».

А что спрятано за этими масками? Грустные лица. Усталые, разочарованные глаза, в которых отражаются несбывшиеся желания, разбитые мечты, зарытые в землю таланты.

Мы кузнецы собственной судьбы, поэтому сами должны выбирать свой путь. Карьерный успех, красивый особняк, дорогая машина – всё теряет смысл, если жизнь не приносит удовольствия.

Погоня за навязанными идеалами лишает нас душевного покоя. Люди, погружённые в вечную суету, не замечают простых радостей: дуновения свежего ветра, скрипа снега под ногами. Шорох денежных купюр заглушает для них пение птиц, свет автомобильных фар затмевает мерцание звёзд в ночном небе.

За повседневными заботами забывается печальная истина: наша жизнь не бесконечна. Мы торопимся на учёбу или работу, стоим в пробках на дороге, рассматриваем чужие фото в соцсетях... Мгновение за мгновением утекает наша единственная драгоценная жизнь.

А если прервать бесконечный бег и просто вдохнуть све-

жий воздух? Остановиться и понаблюдать, как плывут по небу облака? Оставаясь наедине со своими мыслями, человек освобождается от ролей и становится самим собой.

Мужчиной, женщиной. Поэтом или философом. Весельчаком или мечтателем. Пусть даже хмурым любителем поворчать, но зато самим собой!

«Ну невозможно же постоянно любоваться звёздами и облаками! – возразят скептики. – Надо на жизнь зарабатывать, детей кормить!» Конечно, совсем избавиться от рутины не получится. Но нельзя и жить, как хомяк, бесцельно бегающий внутри колеса. Иногда стоит задуматься: «А чего бы я хотел на самом деле? Что принесёт настоящую радость мне, а не начальнику, супругу или детям?»

Нередко пожилые люди с горечью вспоминают о своих несбывшихся желаниях. В юности хотелось взойти на Эльбрус, выучить французский язык, написать книгу. Но ничего не получилось: быт затянул, заботы помешали осуществить мечты. А теперь уже поздно, да и здоровье не то...

Ещё тяжелее вспоминать ситуации, когда ты обидел человека и не успел попросить прощения. Он ушёл, оставив на твоей совести тяжкий груз вины. Мы снова и снова вспоминаем нанесённую нами обиду. Хотим крикнуть: «Прости меня!» Но уже поздно, и ничего не исправишь. Суета затмила самое главное: душевный покой.

Тяжело, если на склоне лет нечего вспомнить, кроме работы, суеты и болезней. Ещё хуже, когда в памяти живут ста-

рые конфликты. Да, мы все живые люди и не обходимся без разногласий. Но стоит ли тратить жизнь на обиды и злость? Важно отпускать неприятные ситуации вовремя, чтобы не носить на себе годами этот «багаж». Здоровье души – почва, на которой произрастает счастливая жизнь.

Можно ли быть счастливым, постоянно играя множество ролей? Конечно! Если выбирать эти роли самостоятельно, а не подчиняться чужим установкам. Постоянно подавляя свои желания, человек живёт в состоянии вечной тревоги и беспокойства. Как капли падающей воды постепенно пробивают камень, так негативные эмоции разрушают психику. Сначала они вызывают хроническую усталость, затем депрессию.

Сохранить душевное спокойствие несложно, нужно лишь полюбить себя и заботиться о себе. Каждый день выбирать время для спокойного отдыха: прогулки, катания на велосипеде, любимого хобби, не связанного с работой. Если мучают тревожные мысли, хорошо помогают дыхательные упражнения, йога и медитация.

Иногда мир открывается по-новому в незаметных мелочах. Наша планета даёт так много знаний, вокруг столько интересного, а мы, бывает, даже не замечаем того, что у нас буквально под носом. Полёт птиц, красивые городские улочки, рыжие осенние листья на дорожках парка... Тысячи прекрасных вещей радуют душу и разум, помогают уйти от тревоги.

Жизнь идёт, дети растут, всё вокруг меняется, а мы остаёмся сами собой. Очень важно не увязнуть в затягивающем болоте рутины и не замкнуться в себе. Попробуйте просто жить и радоваться тому, что вы есть. Вкусный завтрак, красивый рассвет, любимая мелодия в наушниках – всё это маленькие искры счастья, которые освещают нашу жизнь.

Мы приходим в этот мир не напрасно – у каждого есть определённая цель. Может быть, смысл человеческой жизни и состоит в том, чтобы найти свою цель и достигнуть её? Увы, многие люди не успевают определить своё предназначение. Суэта подавляет их, честолюбивые юношеские мечты рассыпаются под грузом забот.

Тот, кто осознаёт свою цель, может добиться успеха в сфере науки, стать великим писателем или просто преданным другом. А кто-то стоит на одном месте всю жизнь, объясняя свои неудачи банальными фразами: «Времени нет, надо семью содержать» или «Денег нет на увлечения».

Но жизненный успех зависит не от количества времени и денег. Важно сделать выбор, каким путём идти, какие цели и средства использовать. Проще всего, конечно, плыть по течению. Но такая жизнь напоминает скучное кино, в конце которого хочется отругать режиссёра и актёров.

Каждый сам снимает фильм о себе. Сценарий можно переписать заново, роли – сменить. Главное – сделайте это, пока не стало слишком поздно!

# Выбор

Выбор жизненного пути – очень сложная задача. Решать её приходится самостоятельно, без подсказок и шпаргалок. В детстве и юности нам помогают родители или опекуны, советующие, какую профессию освоить, с кем общаться и строить отношения. Но какими бы мудрыми ни были советы, дальше нам приходится решать самим: идти предложенным путём или искать свою дорогу.

Сложная штука – этот выбор! Свернуть с проторённой тропы страшновато, потому что неизвестное всегда пугает. Сложно менять устоявшиеся привычки, профессию, окружение, особенно если вам «немного за тридцать».

Пугает возможность остаться без заработка, жилья или социальных гарантий. Но страшнее всего осуждение близких, которые могут не принять нашего выбора. Да, неприятно, когда муж, мама или лучший друг говорит пренебрежительно: «Зачем тебе это нужно? Всё равно ничего не получится, только время потеряешь!» Но стоит ли прислушиваться к таким «советам»?

Людей на свете много, и у каждого – своё мнение. Кто-то судит по своим меркам, кто-то опирается на стереотипы, доставшиеся ещё от бабушек и дедушек. Но нам-то зачем подобные мнения?

Единственный советчик, которого нужно слушаться бес-

прекословно, – собственная душа. Люди не всегда умеют отличить её подсказки от обычных суетливых мыслей. Истинные стремления души проявляются в наших интересах, мечтах, склонностях.

Подумайте, что доставляет вам самую чистую радость и удовольствие, от чего сердце сладко замирает? Это и есть настоящий выбор, который вы давно сделали, но боитесь признать.

Каждому из нас знакомы люди, которые не любят свою профессию. Они могут быть отличными специалистами, которых уважают коллеги и клиенты. Но друзьям эти люди признаются: «Хожу на работу как на каторгу. С удовольствием бросил бы, да уже поздно».

Они ищут радости в различных увлечениях: любительских театрах, сочинении стихов, ремонте автомобилей. А работа по-прежнему остаётся скучной обязанностью, которую выбрали для них родители или опекуны.

И лишь немногие осмеливаются бросить нелюбимую работу, расстаться с надоевшим вузом, переехать в другой город или даже страну. Рискованно? Неразумно? Да, но это выбор, сделанный по велению души.

Каждый человек имеет право на собственный путь, каким бы странным он ни казался окружающим. Твой выбор – это только твои решения, твоя уникальная жизнь. Просто бери руль судьбы в свои руки и веди туда, куда зовёт внутренний голос!

Сложно не только выбирать, но и достойно принимать чужой выбор. Скажем, жена решила стать вегетарианкой, а муж считает, что она «ерундой занимается». Или сын выбирает вместо университета волонтерскую работу в Африке, повергая родителей в полный шок. Критиковать и осуждать в таких ситуациях бессмысленно: этим вы лишь покажете, что не уважаете решения своих близких.

Не осуждайте чей-то выбор, если он не вредит другим людям. Каждый имеет право на свой путь в профессии, увлечениях и образе жизни. Например, Анна мечтает иметь большую семью и посвятить себя воспитанию детей. Юлия, наоборот, предпочитает жить одна и заниматься творчеством. Мы не вправе осуждать ни ту, ни другую. Стереотипы об обязательных «ячейках общества» порождают упреки и косые взгляды. Но для современной жизни эти понятия давно устарели.

Разве незамужняя женщина не может быть счастливой? Или супруги с одним ребёнком чем-то хуже, чем многодетная семья? Нельзя судить других за то, что они живут иначе, чем мы. Все люди рождаются единственными в своём роде: с неповторимым набором ДНК, узором радужки глаз, голосом и отпечатками пальцев. И судьбы у нас тоже уникальные, не подчиняющиеся шаблонам. Может быть, мудрая природа нарочно так задумала, чтобы человечество было разнообразным и многоликим?

Мир открывает нам тысячи дорог: прямых и извилистых,

сумрачных и освещённых ярким солнцем. Давайте искать свои, только нам предназначенные пути и не будем мешать другим людям в их поисках! Только так можно прийти к гармонии и счастью.

# Уважение

Каждый имеет право выбора. Немного найдётся людей в наши дни, которые станут спорить с этой простой истиной. Мы все цивилизованные, воспитанные люди, живущие в двадцать первом веке. Горячо поддерживаем свободу личности, гордимся своей образованностью и широтой взглядов. Но чаще всего только на словах...

А что же в действительности? Люди сплошь и рядом ссорятся из-за пустяков. Например, один сосед держит собаку, а второму это не нравится. Вовсе не потому, что собака покусала его или мешает спать своим лаем. Он просто считает, что держать собак в квартирах – неправильно. Оба соседа готовы ругаться каждый день, лишь бы доказать друг другу свою правоту.

Таких примеров вокруг – тысячи. Люди спорят из-за несходства взглядов на любовь и семью, религию и политику. Может показаться, что агрессия заложена в людях от природы. К счастью, это не так!

Главная причина ссор и конфликтов – недостаток уважения друг к другу. Мало научиться принимать чужой выбор, нужно уважать человека, даже если его идеи противоречат нашим принципам.

# 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.