



КСЕНИЯ ДЯТЛОВА

ТЫ – ЧУДО!

ОТКРОВЕННО ГОВОРЯ

Ксения Дятлова

Ты – чудо! Откровенно говоря

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69394930

ISBN 9785006021846

Аннотация

Психология сейчас очень популярна, но редко кто пишет как прийти к гармонии с собой и миром. Эта книга создана для знакомства тебя с ТОБОЙ. Прочти её и ты обретешь верного друга в своем лице, подружишься с миром, и твоя жизнь заиграет новыми красками.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	6
МОЯ ИСТОРИЯ	8
Глава 1	10
УСЛЫШЬ СЕБЯ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ты – чудо!
Откровенно говоря

Ксения Дятлова

© Ксения Дятлова, 2023

ISBN 978-5-0060-2184-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга посвящена в первую очередь моей сестре, но предназначена для каждого, кто её читает.

О чем эта книга?

Ни для кого не секрет, что при рождении нам не дают инструкцию к жизни. Возможно, это плохо, а может наоборот, как ты считаешь?

Этот труд в твоих руках, а значит тебе необходима хоть малейшие указания по тому, как прийти к гармонии с собой, научиться вновь замечать мельчайшие детали в повседневности, полюбить жизнь.

Мой хороший человек, всё, что тебе необходимо будет сделать – следовать инструкциям, а когда пройдешь весь «квест», который для тебя подготовлен – не потерять веру в себя и продолжить жить из любви к СЕБЕ и миру.

Пробегая первый раз по строчкам, обрати внимание на важные аспекты и прочти второй раз внимательно то, что считаешь особо ценным.

Ещё, помимо моих наблюдений здесь ты найдешь ссылки на видео и блоги с полезной информацией.

ВВЕДЕНИЕ

Рутина... она поглощает каждого из нас. И мы забываем самое главное – не потерять себя. Она сбивает нас с ног и поворачивает порой не туда. Наша жизнь сейчас стала лишь моментами в stories, на которые почему-то у нас находится время. Мы всё куда-то спешим, бежим, торопимся каждый день, забывая остановиться и проанализировать себя, свои поступки, свою жизнь. Мы так много упускаем и не понимаем кто мы настоящие, какие у нас цели и истинные желания.

Из-за суматохи, беготни и следования «идеалам», мы забываем настоящих себя, пытаемся стать похожим на картинку из интернета. При этом мы ставим кого-то на ранг выше себя, отдавая другому человеку свою корону.

Следствие всего этого – страх будущего, постоянный стресс, поиск зоны комфорта, гармонии, ну и самое неприятное – панические атаки.

Милая (ый), я понимаю как это трудно, я знаю, что ты переживаешь каждый раз сталкиваясь с этим.

Но не стоит опускать руки, даже если это повторяется из раза в раз.

«Но оно же повторяется, ничего не меняется, значит так и пройдет вся моя оставшаяся жизнь!»

Нет! Это все ложь и провокация! Каждый момент жизни имеет причинно-следственную связь и как только ты узнаешь от чего и почему происходит то или иное событие, «проработашь» его, все встанет на свои места, жизнь вновь вернется на колею белой полосы.

МОЯ ИСТОРИЯ

...мне было 17, весна-лето 2020 года. Мы все тогда сидели взаперти, наши дни превратились в дни сурка, помнишь? Я наивно думала, что Covid19 (уж тем более смерть) очень далеко.

Не хотелось этот ужас видеть рядом, ведь я молода, у меня вся жизнь впереди, ЕГЭ нужно сдавать уже через месяц, поступить в город, о котором я так грезила с самого детства (правда, у меня не было других вариантов, мне необходим был только Воронеж с его атмосферой, архитектурой, людьми), я не принимала обстоятельства, в которых оказалась.

Умер знакомый семьи и это усугубило ситуацию, это сломало меня окончательно. Я ведь верила, что смерть далеко, она лишь в телевизоре, а, как оказалось, она вот, через пару дворов прошла.

Это все настолько разрушило мое представление о реальности, что я попала в замкнутый круг. Ночь превратилась в день, день все также оставался днем. Я не спала, т.к. боялась, что нечисть настигнет мою семью: «Я должна всегда бодрствовать, чтобы в случае опасности спасти родных» (на самом деле, мне нужно было себя спасти, но разве я понимала это тогда?).

Не спала я, переживая за меня не спали родители. Нача-

лись панические атаки, в период которых мое сознание думало, что я умираю, сбивалось дыхание. При этом, я максимально боялась находиться одна. Мне было необходимо присутствие человека либо рядом, либо по видеосвязи....

Да, я обращалась к психологам, но они не помогали. Со мной очень спокойно разговаривали, но это тоже не помогало. Я спала по пару часов в сутки.

Родители не понимали что делать. Им было очень страшно за своего ребенка. В тот момент они, мне кажется, принимали все возможное и невозможное. Папа даже договаривался с закрытой (из-за ограничений) библиотекой, чтобы достать мне книги, чтобы я отвлекалась.

Этот адский круг длился месяц.

Однажды, мне позвонил брат, мы очень долго говорили. Не помню какие слова он для меня нашел, но во время разговора я успокаивалась.

Наши диалоги постепенно вернули меня к жизни, я осознала, что нужно что-то менять. Необходимо сделать так, чтобы я могла сама себя возвращать в нормальное состоянии, если вдруг такое случится еще раз.

Тут я расскажу что мне помогло. Все, что будет описано помогло мне и доказано наукой.

Глава 1

УСЛЫШЬ СЕБЯ

Представь. Много лет назад ты – совсем крошечное создание, тебя невозможно было увидеть невооруженным глазом, ты был (а) меньше крошечки, меньше пылинки, но был (а) очень усердным (ой), шустрым (ой), целеустремленный (ой), у тебя получилось выжить! У одного (ой) из миллиона таких же как ты! Только у тебя!

А что произошло потом?

Потом твоя мама настолько заботливо, насколько могла сохраняла твою жизнь, оберегала тебя, чтобы помочь тебе достичь цели.

Ты попал (а) в этот чудесный мир. Ты очень стремился (ась) познать всё вокруг: свои ручки, ножки, «что же там лежит на полу», песок на морском берегу, землю, небо, когда папа подбрасывал тебя наверх, радовался (ась) мыльным пузырям, солнечному лучику, радуге, тебе доставляла невероятную радость простая конфетка. Ты мог (ла) стать выше всех, когда папа сажал тебя на шею. Ты восхищался (ась) каждым мгновением, не хотел (а) засыпать, чтобы продолжить свои исследования.

Для тебя целым миром были те, кто дарил тебе любовь и заботу, кто оберегал тебя и помогал познавать мир: мама, папа, бабушка, дедушка, старшие братья и сестры...

Время шло, началась школа и что случилось?

Ты – любознательный ребенок, который так любил (а) себя, людей, мир, решил (а), что нужно подстраиваться под общество и соответствовать ему... Еще на тебя повлияла первая неразделенная любовь, друзья в подростковом возрасте, негатив преподавателей в школе.

Научился (ась) надевать маски, скрывая свои истинные переживания. Потерял (а) себя настоящую. Приспособился (ась)

Но счастлив (а) ты теперь?

Когда ты был (а) малышкой, ты говорил (а) «Нет», если не хочешь, потому что слышал (а) себя. Ты проявляла ярко свои эмоции и чувства, не молчал (а) о своих истинных желаниях и предпочтениях.

А сейчас? Ты слышишь себя? Или как попала в общество, слышишь только то, что говорят на улице, с экрана телефона, телевизора те, кто также как и ты научился надевать маски, а ты им веришь безусловно (будто они тебе открыты как книга, но, к сожалению, в 80% это не так), так и не можешь

выбраться из этих оков...

Прислушиваться к себе – это же так просто, казалось бы, но так тяжело, когда ты привык быть похожим на прохожих, на тех, кто не имеет никакого отношения к твоей жизни, кто пришел в твою жизнь лишь на время, но ты возвысил (а) его/её до самого солнца.

Завтрак, который ты съела сегодня, ты его хотела? Ты вообще хотела есть? Или съела потому что «надо»?

И вот понимаешь, так в каждой деле.

Чтобы научиться слушать себя необходимо:

А) Спрашивать себя



Важно! Обязательно узнай у себя, почему же тебе все таки не хочется делать.

Здесь важно правильно расставить приоритеты. Понятное дело, если тебе не хочется идти гулять, например, тебя никто не заставит, но если это какие-то важные дела, которые обеспечат твое будущее, надо бы задуматься: ТЫ не хочешь делать или ТВОЯ лень.

Хорошо, не хочешь делать сейчас – не нужно,, но помни, позднее ты понесешь ответственность за свои действия. Это, так называемый, побочный эффект.

Пойми, ТВОЯ жизнь, она только ТВОЯ и ничья больше. Никто не может тебе диктовать как поступить в той или иной ситуации. Советовать – да, конечно, let's go. «Я послушаю ваши советы и сама приму решение», но делать так как хочет другой человек – НЕТ.

Слышать себя – это не только про принятие решений действия, но и бездействия тоже, которое во время стресса особенно проявляется.

Вот смотри, ты решила посмотреть ленту новостей в интернете, планируешь на это потратить минут 15, но спустя 1.5 часа осознаешь, что время пролетело. Знаешь почему время так быстро пролетело? Вероятно, после соц. сетей ты планировала заняться каким-то делом, которое не особо тебе приносит удовольствие, вот твое подсознание и приоткрылось, оберегая твою нервную систему от деятельности, которая не приносит радости.

Подумай, может быть получится, если не насовсем убрать эту неприятную деятельность из своей жизни, то хотя сократить её?

Во благо себе, своему внутреннему миру, во благо той маленькой девочки, которая так жадно проживала каждый день своей жизни...

Пожалуйста, если ты истинно хочешь сделать некое дей-

ство, не нужно слушать тех, кто говорит: «Пффф, у тебя ничего не получится». Они

а) не знают всю историю твоей жизни, твои мысли, переживания, желания;

б) у них своя колокольня и они смотрят только с неё, а с твоей все видно иначе. Проще говоря, они видят 6, а ты можешь увидеть 9;

в) а кто знает итог? Никто, не ты, не другие не знают что тебя ждет в будущем, а вот если не рискнешь – останешься в той же точке, в которой и думаешь «А что, если...».

Мой хороший человек, если бы, да кабы, во рту выросли б грибы. Если истинно хочешь – **ВОЗЬМИ НОГИ В РУКИ И СДЕЛАЙ**. Пусть неидеально, зато ты сделаешь и точно не будешь жалеть о том, что упустил (а) возможность.

Б) Прислушайся

Побудь в тишине с самой собой. Отложи телефон, отключи компьютер, телевизор, радио... Только ты и тишина.

Тяжело? Ну почему же тебе тяжело быть с самой собой наедине?

Ты привыкла находиться в «общественном» шуме – очередная причина, по которой ты разучилась слушать себя. Те-

бе постоянно нужен телефон в руках, видео на Youtube, новостная лента, чтобы разузнать как же там живут другие, забывая ЖИТЬ.

Классно в Дубае отдыхают блогеры? А видел (а) как одноклассник съездил в горы? Валька из 5 подъезда кофейню открыла.

А ты? Так и будешь продолжать просиживать свою жизнь «в интернетах», в этом шуме бесконечной информации, откладывая жизнь на «15 минут посмотрю stories и точно возьмусь за дело»?

Находясь с собой в тишине ты постепенно научишься слушать свое ХОЧУ и НЕ ХОЧУ, научишься понимать истинные желания, перестанешь убегать в ненужный шум.

Слышать себя также важно как и дышать, без этого действия шибко трудно.

В) Отвлекись

Я понимаю, когда тебе морально тяжело – ничего не хочется, кроме как спать и лежать, смотря в потолок, или, например, до потери пульса работать, работать, работать, чтобы забыться.

Остановись. Отвлекись. Выйди на улицу, прогуляйся. Желательно один (а). Да! Чтобы побыть в своих мыслях и разо-

браться в волнующем вопросе самостоятельно. Не доставай из кармана телефон, он будет только мешать наслаждаться окружающим тебя миром и жизнью, компанией собой.

Знаешь, когда ты был (а) в бОльшей гармонии с собой, ты замечал (а) каждый листочек на дереве, лепесток на цветочке, улитку, которая прокладывает свой путь по тропинке, а сейчас для тебя весь мир стал такой обычный... Ты уже не замечаешь как ярок тот цветок на клумбе, листочек на дереве, в форме какого зверя облако на небе.

Побудь наедине с собой на улице. В твоей голове наступит тишина и найдутся ответы на вопросы, наступит спокойствие. Ты соединишься с Богом (называй его как тебе удобно) внутри себя.

Чтобы легче оказать в моменте и отвлечься от мыслей, будь в моменте, как говорит Джарахов.

Как?

Давай представим ситуацию: Ты идешь на улице и наступая не спеша на землю обращаешь внимание на ощущение ног, осознаешь каждый шаг. Пройдя так некоторое время, начни обращать внимание на все, что тебя окружает: заметь как птичка летит с ветки на ветку, ребенок радостно бежит на горку, влюбленная пара не спеша прогуливается, бариста с заботой вливает молоко в капучино. Обрати внимание на небо. Какое оно? Опиши его у себя в голове. Почувствуй

ветер, есть ли он вообще?

Поставь жизнь на паузу и побудь в моменте. Увидь жизнь ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, а не где-то там в интернете.

Г) Не сдерживай эмоции.

Маленький (ая) ты заливисто смеялся (ась), не боясь осуждения, плакал (а), когда это было, по твоему мнению, необходимо, сердился (ась) и тебе было так хорошо от того, что эмоции не задерживались внутри.

А что тебе мешает продолжить это делать сейчас?

Хочешь плакать? Плачь! Это полезно и мальчикам и девочкам.

Смеяться? Смейся

Знаешь, на ЕГЭ по математике я совершила глупость. В моменте, когда я решила, что все сделала и больше ничего не знаю, у меня в очередной раз было предистеричное состояние. Мне очень сильно хотелось смеяться. Просто так смеяться. Я пыталась подавить эту эмоцию, не получалось. Тогда я сдала все бумаги и ушла. Результат был 45 баллов... В спокойном и уверенном состоянии я писала на 75. Если бы тогда, выйдя из аудитории, я дала волю своим эмоциям, все могло быть по-другому. Но это тоже опыт.

Порой эмоции надо проявить. Тем более, не будем забывать, что все подавленные эмоции, не важно положительные или отрицательные, сказываются на нашем здоровье – может барахлить сердечко и волосы седые появятся рано. Оно тебе надо? Я тоже думаю, что нет.

В крайнем случае, если не можешь в моменте по какой-то причине прожить эмоции, когда будешь наедине с собой, выпиши на бумагу все, что ты думаешь по этой ситуации (очень хорошо работает с агрессией).

А что делать, если хочется человеку высказать все эмоции, но никак не выходит?

Используй технику «ПУСТОЙ СТУЛ».

Это техника в психологии, которая разработана Фрицем Перлсом, психоневрологом и врачом-психоаналитиком, создателем гештальт-терапии.

Итак, что же делать?

Выбери время, когда никто не будет мешать. Сядь на диван, кровать, кресло, стул (без разницы), поставь напротив себя стул. Представь себе напротив человека. Например, та девушка, которую бросил парень и она очень на него обижена, расстроена представляет себе напротив этого парня.

Начинай диалог. Выскажи все, что хочешь высказать этому человеку. Потом пересядь на стул и представь себя в роли собеседника и ответь на те вопросы, пожелания или претензии, так как вам кажется ответил бы ваш собеседник. После этого вернись на свое место и стань собой. Продолжай диалог.

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.