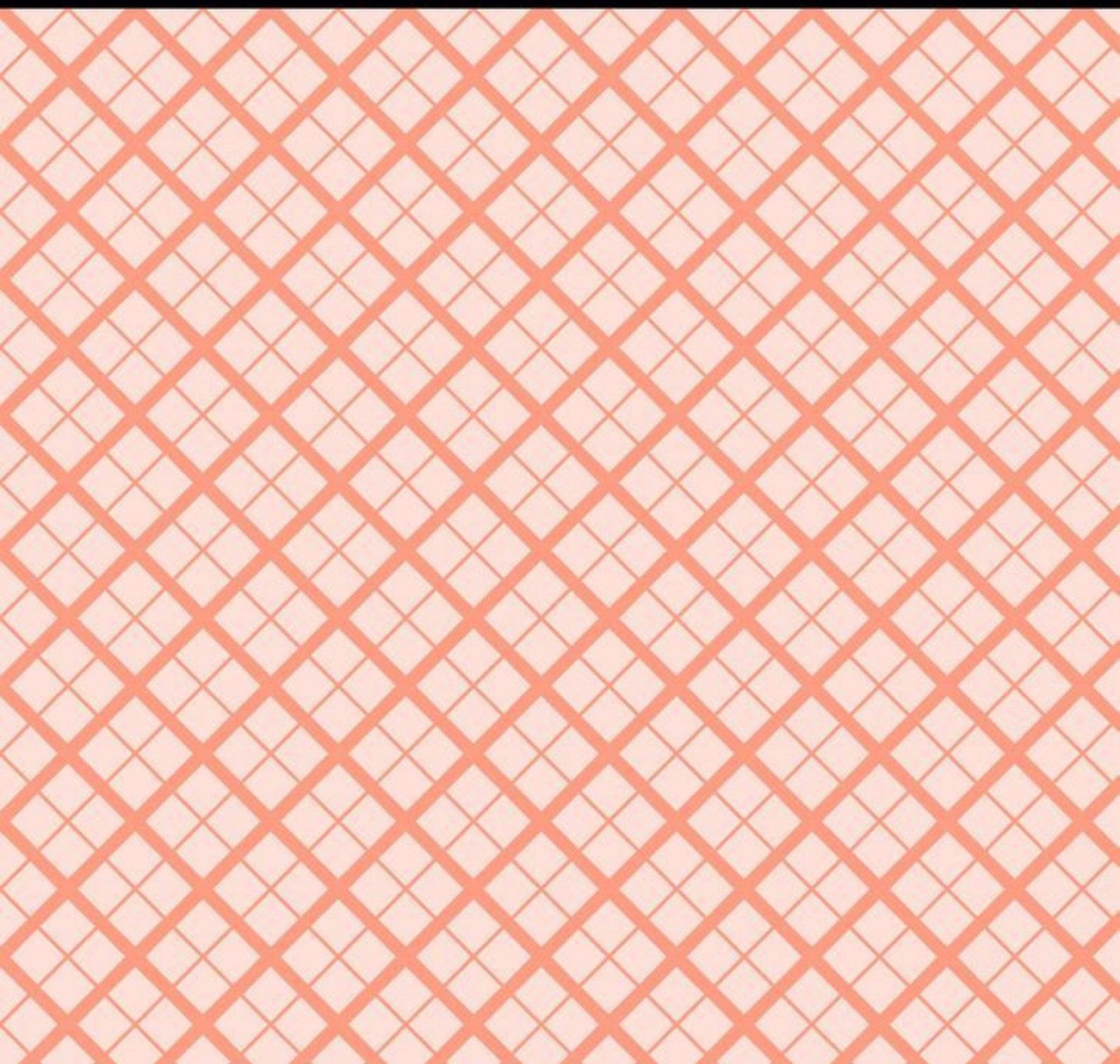


18+

КАДУГИНА ВИКТОРОВНА
КСЕНИЯ

Мысли вслух



Калугина Ксения

Мысли вслух

«Издательские решения»

Ксения К. В.

Мысли вслух / К. В. Ксения — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-643188-1

Незамысловатый сюжет о героях с их размышлениями о взаимоотношениях и переживаниях. У читателя есть возможность узнать в чем-то себя и переосмыслить свое внутреннее состояние.

ISBN 978-5-00-643188-1

© Ксения К. В.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1	6
Глава 2	7
Глава 3	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Мысли вслух

Калугина Викторовна Ксения

© Калугина Викторовна Ксения, 2024

ISBN 978-5-0064-3188-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1

Проснувшись ранним весенним утром, вместо чашечки ароматного кенийского кофе, твою голову озаряет сакральная мысль и ты хватаешь свой дневничок и начинаешь рассуждать...

Почему в жизни все так быстро меняется? Еще вчера было 18, а сегодня ты в категории 30+. А ведь отражение в зеркале не искажает твой внутренний мир, но в глубине души – понимаешь, что ты уже другая. Вопросов возникает больше, чем ответов! В чем причина твоих изменений: время или ты сама? Почему вдруг (а может быть в этом есть закономерность) меняются люди или твое отношение к ним? Почему появляется столько много страхов и сомнений?

Временами накатывает безразличие и думаешь: «Пусть все пропадет!» и в эти самые минуты ощущаешь небывалую свободу и состояние нирваны. Но это состояние как утопия и спустя время опять накатывает. Порой охватывает злоба и гнев и кажется, что весь мир ополчился против тебя. Тщетно пытаешься балансировать и все глубже погружаешься в себя, приглушая вспышку агрессии молчанием и отрешенностью. И это не депрессия, как модно сегодня говорить, это про потребность – понять кто ты и для чего ты здесь? Начинаешь задумываться над своим предназначением и искать себя. Искать в учебе, работе, с людьми, в любви – во всём, но каждый раз спотыкаешься, делая выбор. Осознанный или бессознательный, временами поспешный, но последствия и ответственность за него ложатся на нас самих и обвинить другого – значит переложить на него свои собственные эмоции и переживания. Как научиться принимать решения, чтобы потом не жалеть о выборе? Стоит ли доверять своей интуиции или всегда поступать рационально? Как много разных «или». Общество диктуют нам нормы и правила, создавая стереотипы и установки. Будучи молодым человеком и живя лёгкой жизнью, учеба, работа накладывают груз ответственности, и ты превращаешься в обессиленного взрослого. Но важно помнить, что наша жизнь и развитие невозможны без общения и взаимодействия с людьми. Всегда будет меняться настроение, потребности и интересы, убеждения и мысли. Несмотря на возраст (это всего лишь цифры) нужно помнить, что идеалов нет и ты уникальна всем тем, что в тебе есть. Не держись за мнение других, если оно противоречит твоему, не цепляйся за людей, те, кто хотят – будут рядом. И, конечно, люби! Люби себя и цени свое время!

Погружённая в раздумья, меня взбудоражил звонок. Очнувшись от мыслей как ото сна, я поняла, что мне ещё 18 и кофе... чарующий кенийский кофе...

Глава 2

Поток мыслей бесконечен, главное вовремя остановиться. Иначе... кризис, внутренний конфликт и депрессия.

Нас ничто не делает настолько чистыми, одухотворёнными и бескрайне счастливыми как любовь. Вот и Юлька витала в облаках и кружилась по комнате. Лучи солнца пробивались через открытое окно, а с улицы веяло весной. Жизнерадостная и самозабвенная она собиралась в университет. Порхая как бабочка Юлька выбежала из дома на встречу к своему возлюбленному.

– Юля, опять опаздываешь! – нахмурившись, сказал Борис. На его лице было явное недовольство.

– Я жду тебя уже 20 минут, – пробурдел он. Когда ты повзрослеешь и будешь серьёзней относиться ко всему.

– Как можно быть серьёзной, когда в душе любовь и безмерное желание тебя целовать. Со вчерашней встречи прошла долгая ночь и я безумно соскучилась, а ты пристаешь ко мне со своими глупостями, – протараторила Юлька.

Борис сердито взглянул на Юльку и быстрым шагом они направились на занятия. Всю дорогу Борис молчал, а в голове Юльки закружился вихрь мыслей. Почему ее опоздание так разозлило Бориса? Нужно ли становиться серьёзной, чтобы быть счастливой? И почему так для него важна такая обстоятельность? И вдруг Юлька прервала тишину и заявила:

– Борь, а ты меня любишь? Только отвечай сразу, не задумываясь и не формулируя мысль. Вот как есть на самом деле!

– Ты почему так спрашиваешь? – покраснев и недоумевая спросил Борис. Я разве давал повод думать по-другому?! Если ты из-за моего замечания, то извини. Я не хотел тебя обидеть.

– Так любишь или нет? – слегка взвинчено повторила Юлька.

– Давай поторопимся, иначе опоздаем на лекцию. Робко и неуверенно ответил Борис.

– Не уже ли так трудно ответить?! Ты пытаешься меня контролировать, решать за меня, как и что нужно сделать, как нужно ко всему относиться и избегаешь ответа на простой вопрос. Тебе важнее соответствовать чьим-то стандартам и правилам, ты готов отказаться от своего мнения в угоду другим. Но ведь это делает тебя зависимым, и ты не принадлежишь себе. Любовь – это свобода, а не заточение в рамки; любовь – это забота, а не контроль, желание сопереживать и быть открытым в своих эмоциях. Почему ты молчишь?

Борис смотрел на Юльку и в его глазах читалось непонимание.

– Юля, я по-другому не умею. Мой отец всегда всё решает, в семье его решения не оспариваются. И никто не обижается, все делают как он говорит.

– Мне очень жаль, что в вашей семье непринято показывать свои эмоции, отстаивать своё мнение и выполнять требования отца по указке. Давай вернемся к этому разговору завтра.

Потерянные они вошли в университет. Весь день из головы Юльки не выходили слова Бори.

Глава 3

На следующий день утро не казалось таким добрым как раньше. Ощущение холода и одиночество поглотили Юльку. В шёлковом постельно-розового цвета халате и босая, она подошла к окну. Хмурость и сырость, напоминающие краски осени, погрузили её в мучительные раздумья. Она взяла дневничок и мысли торопились вперед, слегка путаясь.

Одиночество... начала она. Состояние и восприятие жизни, эмоция, которую нужно просто пережить или чувство, присущее людям с определёнными чертами характера? Почему иногда мы стремимся побыть в тишине, наедине с собой или с природой, а временами вынужденная уединенность лишает рассудка? Появляется ощущение сиротливости, покинутости и собственной бесполезности. И тогда крайне необходимо почувствовать объятия и теплоту родного человека. Что же делать, если такого человека нет? Как справиться с тоской? На первый взгляд, решения нет, но не нужно так быстро отчаиваться. Вокруг много людей и всегда можно найти что-то общее даже с незнакомыми людьми. Вы, наверное, подумаете о том, что несколько странно заводить беседу с чужими. Но стоит хотя бы раз попробовать, и вы удивитесь, что это несложно и за маской равнодушия люди часто скрывают желание просто поговорить.

Суэта и череда задач, которые ежедневно нужно решать, опустошают наш внутренний мир. Накопленные обиды, недосказанные фразы, неприятный разговор, нежелательные встречи накапливаются внутри, потом малая капля – пустяк и происходит взрыв, а может, наоборот, провоцирует подавление эмоций. Это неизбежно приводит к проблемам со здоровьем.

Существует ли шкала одиночества? Почему до сих пор не придумали тестер на одиночество: первый уровень – хандра, и достаточно почитать интересный роман, посмотреть фильм или порадовать себя чем-то вкусным и сладким; второй уровень – апатия, когда теряешь веру в себя и счастливое будущее, перестаешь радоваться жизни и мечтать. Важной рекомендацией, пожалуй, будет – обратиться к себе, к внутреннему «Я», чтобы понять, в чем причина. Ответить себе на два вопроса: «Что будет, если я не стану делать шаги к изменению своего состояния?» и «Что будет, если я их сделаю?». Самый тревожный – третий уровень: изолированность (отстраненность), когда сознательно человек проявляет крайнюю степень обособления от общества, избегает общения, не имеет связи с окружающими, проявляет стремление к полной оторванности. В данном случае не обойтись без специалиста.

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.