

"Девочки, копаем!"

ТЕТРАДЬ

для работ по
самокопанию
ученица 1 класса
школы жизни
Скрябина
Любовь

Самокопание.

Как это делать правильно?

Любовь Скрябина

**Девочки, копаем! Самокопание.
Как это делать правильно?**

«Издательские решения»

Скрябина Л.

Девочки, копаем! Самокопание. Как это делать правильно? /
Л. Скрябина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-647435-2

Что делать, если не с кем поговорить? Что делать, если душевная боль уже невыносима? В этой книге вы найдете простой, но эффективный метод, как вернуть себе — себя!

ISBN 978-5-00-647435-2

© Скрябина Л.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. «Найти»	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Девочки, копаем! **Самокопание. Как это делать правильно?**

Любовь Скрыбина

© Любовь Скрыбина, 2024

ISBN 978-5-0064-7435-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Когда-то я хотела быть писателем. Мне казалось очень романтично сидеть за ноутбуком, слышать шуршание клавиш под пальцами и делать задумчиво-загадочное лицо.

Я даже начала писать книгу про любовь с детективным сюжетом и бросила. А теперь мысль снова хочет на бумагу...

Что можно предложить вам, девочки, на чтение? Придуманную историю любви? Фэнтезийный мир и приключения в нем? Постапокалиптическое будущее? Нет, не то.

Придумывать и сочинять достаточно сложно. Это ж надо не запутаться и сложить единый интересный сюжет, героев всех завязать, кульминация там, развязка...

Говорят, что писать надо о том, в чем ты – мастер. Я – мастер самокопания! И расскажу вам, как делать это правильно.

Ну, девочки, начнём!

Сразу скажу: я не психолог, не духовный наставник, не коуч личностного роста или космоэнергет. Я – та подружка, которой можно позвонить ночью, которая всегда выслушает, поплачет вместе с вами, найдет слова утешения, успокоит,.. а потом даст вам «лопату» и скажет: «Копай, милая. Давай искать причину твоей боли».

Меня зовут Люба, я мама двух прекрасных дочек, предприниматель и женщина в разводе. Вообще, разводов у меня было два: каждому мужу я подарила дочку, а он мне

– незабываемые годы. Сейчас без иронии – у меня были самые прекрасные мужчины и ушли они из моей жизни достойно, то есть в чем были, оставив всё нам с детьми. Это заслуживает уважения.

Кроме того, такой жизненный опыт, особенно во втором браке, надо еще поискать. И именно он привел меня сюда, за ноутбук, за написание этой книги, в которую я хочу вложить ту себя, какая я сейчас: свободная, счастливая, успешная, любящая, радостная, довольная.

Я хочу поделиться с вами методами, которые помогли мне пройти путь от «я – не знаю чего хочу» до «я разрешаю себе жить!» И это не просто слова, девочки, это правда.

Задача этой книги – найти, откопать, осознать и принять всё, что МЕШАЕТ вам ЖИТЬ! Итак, лопату в руки, и копаем!

Глава 1. «Найти»

Вечер, 31 декабря... делает вид, что ему нужно на работу... делаю вид, что все в порядке, улыбаюсь и говорю: «Конечно». Он уезжает, я остаюсь одна с маленькими детьми. Скоро придут гости, мне нужно накрывать на стол... его нет...

Когда на часах 23.00 начинаю ему звонить – «абонент временно не доступен»... Нервничаю, но не подаю вида: у нас гости, у нас праздник, у меня маленькие дети – у них праздник.

Появляется ближе к полуночи... делаю вид, что всё нормально. Провожу развлечения для детей, улыбаюсь, смеюсь... Гости уходят – я ложусь спать одна...

И тут во мне что-то ломается – понимаю, что я так больше не могу! Но что с этим делать? Что делать с этим «не могу» – пока не знаю! И на это осознание у меня уйдет почти десять лет...

Когда рядом нет такого человека, с которым можно поделиться своей болью, то есть два выхода: копить эту боль внутри – делая вид, что все хорошо, либо стать самому себе тем человеком, с которым можно поговорить.

Именно на разговоре с собой и построен мой метод самокопания.

Самокопание – почему все так его боятся?

В интернете это слово обозначается как негативная реакция человека на свои промахи, неправильные поступки и мысли.

Я же буду его использовать как способ докопаться до истины.

Оказавшись в трудной жизненной ситуации: одна с маленькими детьми в декретном отпуске, когда из дохода у тебя только пособие на ребенка, я, не зная никаких методов работы со стрессом, просто начала его в себе копить.

Меня учили, что надо быть хорошей, не показывать свои негативные эмоции: злость, страх, обиду. Я даже не рыдала, а позволяла себе только чуть-чуть всплакнуть. Но, как не старайся, эмоции просятся наружу – и я срывалась на детей, накапливая потом, помимо всего прочего, еще и чувство вины.

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.