Ирина Харитонова

Осознание своего пути

Путеводитель в счастливую жизнь



Ирина Харитонова

Осознание своего пути. Путеводитель в счастливую жизнь

«Издательские решения»

Харитонова И.

Осознание своего пути. Путеводитель в счастливую жизнь /
И. Харитонова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-672131-9

Эта книга — это история о женщине, которая столкнулась с трудностями, препятствиями и обидами. Каждый день мы сажаем семена своих мыслей и действий. Эти семена могут прорасти в будущее — как положительное, так и отрицательное. Если мы научимся осознавать свои мысли и действия, то сможем изменить свою жизнь к лучшему.Мой путь к самосознанию был долгим и порой тернистым. С множеством преград столкнулась на своем пути: от внутренней борьбы с собственными страхами до внешних обстоятельств.

ISBN 978-5-00-672131-9

© Харитонова И.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1: Трудности как путь к росту 7
Глава 2: Жизненный опыт 12
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Осознание своего пути
Путеводитель в счастливую жизнь

Ирина Харитонова

© Ирина Харитонова, 2025

ISBN 978-5-0067-2131-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

—

Содержание

Глава 1: Трудности как путь к росту.
Глава 2: Жизненный опыт.
Глава 3: Искусство отпускания желаний.
Глава 4: Принятие изменений.
Глава 5: Путь к гармонии.
Глава 6: Тяжелые времена рождают сильных людей.
Глава 7: Вопросы, которые меняют жизнь.
Глава 8: Жертва в отношениях.

Предисловие

Эта книга – это не просто история о женщине, которая столкнулась с трудностями, препятствиями и обидами. Это рассказ о том, как можно найти радость и счастье даже в самых непростых обстоятельствах. Хочу поделиться своим опытом и теми уроками, которые извлекла из своей жизни, чтобы вдохновить других женщин, которые могут чувствовать себя одинокими и беспомощными в этом мире.

В процессе своей работы я консультировала множество женщин по самым разным вопросам. И каждый раз, когда слушала их истории, осознавала, насколько много боли и страданий они испытывают. Каждая из них несет в себе груз обид, разочарований и страхов. Они часто чувствуют себя изолированными от окружающего мира, как будто никто не может понять их переживаний. И таких женщин, уверена, очень много.

Сама прошла через множество испытаний. Были моменты, когда казалось, что жизнь не оставляет мне шансов на счастье. Сталкивалась с предательством близких людей, потерей работы и финансовыми трудностями. Но именно эти испытания стали для меня катализатором изменений. Я научилась видеть свет даже в самых темных ситуациях и находить радость в мелочах.

Каждый день мы сажаем семена своих мыслей и действий. Эти семена могут прорасти в будущее – как положительное, так и отрицательное. Если мы научимся осознавать свои мысли и действия, то сможем изменить свою жизнь к лучшему. Хочу показать вам, как это сделала я.

В этой книге расскажу о том, как важно держать фокус на положительных результатах и счастливых моментах. Поделюсь своим опытом о том, как научилась не бояться изменений и воплощать свои желания в действия. Расскажу о том, как важно ценить то, что у нас есть здесь и сейчас.

Мой путь к самосознанию был долгим и порой тернистым. С множеством преград столкнулась на своем пути: от внутренней борьбы с собственными страхами до внешних обстоятельств, которые казались непреодолимыми. Но каждый раз находила в себе силы двигаться дальше. Я поняла: если мы хотим изменить свою жизнь к лучшему, нам нужно начать с себя.

Научилась задавать себе правильные вопросы: «Что я могу сделать для того, чтобы изменить свою ситуацию?» или «Какой урок могу извлечь из этого опыта?». Эти вопросы помогли мне переосмыслить свои переживания и найти новые пути решения проблем.

Также поняла важность поддержки окружающих. В трудные времена особенно важно иметь рядом людей, которые готовы выслушать и поддержать нас. Научилась открываться другим людям и делиться своими переживаниями – это стало для меня настоящим освобождением.

Каждый из нас имеет право на счастье. Но для этого нужно быть готовым работать над собой и принимать изменения в своей жизни. Я хочу вдохновить вас на этот путь самопознания и внутренней силы.

В этой книге вы найдете не только мой личный опыт, но и практические советы о том, как справляться с трудностями и находить радость в повседневной жизни. Надеюсь, что моя история поможет вам увидеть свет даже в самые темные времена.

Давайте вместе откроем двери к новым возможностям! Пусть эта книга станет вашим путеводителем по миру самопознания и внутренней силы! Каждый из нас способен создать свою реальность – полную радости и удовлетворения от достигнутого!

Глава 1: Трудности как путь к росту

«Наша самая большая слабость – это желание сдаться. Самый верный способ добиться успеха – попробовать еще раз». Томас Эдисон.

Утро началось с резкого звонка, который разбудил меня раньше обычного. Я не ожидала, что этот день станет поворотным в моей жизни. «Ты уволена», – произнесла начальница, и эти слова пронзили меня как холодный нож. По всему телу прошел жар, я почувствовала, как мир вокруг меня начинает рушиться. Новогодние праздники, которые должны были быть полны радости и надежд, обернулись для меня настоящим испытанием.

Что делать? Съемная квартира, кредиты, безработица… Мысли метались в голове, как птицы в клетке. Я понимала, что у меня есть несколько клиентов на маникюр, но этого было недостаточно для того, чтобы существовать.

Дала рекламу. Кухня превратилась в маникюрный кабинет – переоборудовала ее так, чтобы успевать обслуживать клиентов между домашними делами. Это было трудно: быстро допиливать ногти, тут же убирать за собой, наливать суп в тарелки и отправлять есть в комнату семью, а самой встречать следующего клиента.

Я чувствовала дискомфорт от того, что моя работа мешает нормальному существованию семьи. Но это был единственный мой источник дохода, а у мужа не было возможности одному тянуть всю семью. Я старалась верить в нас и свои силы.

«Да кому ты там нужна в этом Питере», – говорила мама, провожая нас на вокзал. – «Обратно через месяц вернетесь ни с чем». Больнее всего это слышать от родного тебе человека. Эти слова для меня были как вызов. Я должна была доказать всем, что смогу встать на ноги в большом городе.

И вот однажды моя клиентка стала моим спасителем. Она сказала: «Я не хочу больше ходить по квартирам на маникюр. Я найду тебе место для аренды кабинета и помогу с клиентами». Эти слова стали для меня лучом надежды.

Ты замечал, что помощь приходит тогда, когда ее уже не ждешь?

С мужем мы взяли кредит и купили все необходимое оборудование: красивый стол и новое педикюрное кресло. Я начала свой путь предпринимателя с трепетом и волнением. За полгода мне удалось наработать клиентскую базу – настолько большую, что обслуживать ее одной стало невозможно. Я наняла помощницу.

Но жизнь снова подкинула мне испытание. Хозяйка помещения решила поднять аренду, полагая, что слишком много зарабатываю. В этот момент во мне сработало внутреннее желание: больше не хочу зависеть от кого-либо. Мне нужен свой салон – место, где могу чувствовать себя свободной.

Снова взяли очередной кредит и купили маленький салон красоты. Мне было очень страшно. Всю ночь не спала, крутила мысли в голове. Муж паниковал. Кредит, еще кредит… А если не получится? Как отдавать долги? Чем платить за съемную квартиру будем? Скрывая волнения, говорила: «Пока проблем еще нет, значит не о чем переживать. Решать будем по мере их поступления», – говорила я эту фразу как Скарлетт О'Хара из романа Маргарет Митчелл «Унесенные ветром».

У меня получилось собрать дружный коллектив: молдаванка, азербайджанка, узбек, армянин и я, татарка. Мы были все разные по культуре и традициям, но вместе мы создали атмосферу тепла и поддержки.

Каждый день работали над красотой наших клиентов и над собой. Корпоративы после работы стали настоящими праздниками дружбы народов – смех и разговоры о жизни сближали нас еще больше. Мы делились своими историями и мечтами о будущем.

В этом коллективе узнала важность поддержки друг друга в трудные времена. Каждый из нас приносил свою уникальность в общее дело – это было не просто сотрудничество; это была настоящая команда единомышленников.

Перемены – это не просто шаги к новому; это процесс самопознания и роста. Каждый вызов делает нас сильнее; каждая трудность закаляет наш дух. И хотя иногда кажется, что весь мир против тебя, важно помнить: ты сам создаешь свою реальность.

А ты как реагируешь на ситуации, которые подталкивают к переменам? Используешь как шанс или забиваешься в угол?

Когда переехала в Санкт-Петербург, мне было 30 лет, была полна надежд и амбиций. Я оставила позади свой провинциальный город Новотроицк. Мечтала о новой жизни, о том, как смогу реализовать свои мечты и построить успешный бизнес. Однако реальность оказалась суровой. Первый год в новом городе стал настоящим испытанием. Мы с мужем и двумя сыновьями еле сводили концы с концами, арендуя однокомнатную квартиру с потрепанным ремонтом. Денег не хватало даже на самое необходимое.

Питер встретил нас холодным ветром и серым небом, но в то же время он манил своими возможностями и обещаниями. Помню, как стояла на балконе нашей съемной квартиры, глядя на улицы, полные жизни и движения. Внутри меня бушевали противоречивые чувства: радость от нового начала и страх перед неизвестностью.

С первых дней заметила, что перемены не даются легко. Каждое утро просыпалась с ощущением, что мир вокруг меня кричит: «Вернись обратно!». Это было не просто внутреннее сопротивление – это ощущение было почти физическим. Как будто невидимые силы пытались вернуть меня в привычное болото моего родного города. Я чувствовала их влияние в каждом шаге: в трудностях с поиском работы, в постоянных сомнениях и страхах.

Мой муж долго не мог найти работу. Каждый раз, когда он приходил домой с пустыми руками, чувствовала, как эти силы становятся сильнее. Они шептали мне на ухо: «Зачем тебе перемены? Вернись обратно. Зачем рисковать? Зачем мучиться?». Я пыталась игнорировать эти голоса, но они становились все настойчивее.

Временами срывалась. Помню один из таких вечеров: сидела дома и рыдала. Слезы катились по щекам, а внутри меня раздавался крик: «Все, хватит! Я не могу больше! Давайте соберем вещи и уедем обратно!». Мой разум упрямо твердил: «На что ты рассчитываешь? Зарплаты едва хватает на жизнь! Как вообще можно рассчитывать на что-то большее?». Но в тот момент что-то внутри меня шептало: «Не смей! У тебя все получится». Это внутреннее противоречие терзало меня.

Я понимала, что если бы тогда сдалась и вернулась назад, то всю жизнь жалела бы о том, что не рискнула. Я бы жила спокойной размеренной жизнью в своем родном городе и каждый день задавала бы себе вопрос: «А что если?». Эта мысль была невыносимой.

Перемены – это не только новые возможности, но и испытания. Они требуют от нас мужества и стойкости. Каждый раз, когда мне казалось, что силы тянут меня назад, старалась находить поддержку в своих близких и в самой себе. Я начала вести дневник – это стало моим спасением. В нем записывала свои страхи и сомнения, а также моменты радости и успеха.

С каждым днем училась отпускать свои страхи и принимать перемены как часть жизни. Невидимые силы – это всего лишь отражение моих собственных страхов и сомнений. Они не имели власти надо мной; только я могла решать свою судьбу.

Каждый раз, когда мне становилось тяжело или возникали мысли о возвращении назад, вспоминала о том внутреннем голосе – о том маленьком огоньке надежды внутри себя. Он говорил мне: «Ты сильнее своих страхов». И именно этот огонек помогал мне двигаться вперед.

Сейчас смотрю на Санкт-Петербург с любовью и благодарностью за все уроки, которые он мне дал. Этот город стал для меня символом силы духа и стремления к переменам.

В конце концов, именно через преодоление трудностей мы становимся теми людьми, которыми хотим быть. И каждый новый день – это возможность сделать шаг вперед к счастью.

Погоня за деньгами

Когда сталкиваемся с трудностями, иногда теряем из виду то, что действительно важно. В моем случае это была моя семья, а в частности – мой сын. Переезд в новый город, стремление к финансовой стабильности затмило все остальные аспекты моей жизни. Я погрузилась в работу, забыв о том, что у меня есть человек, который нуждается в моей поддержке и внимании.

В тот момент, когда мы только переехали, была одержима идеей улучшить свою финансовую ситуацию. Думала о новых клиентах, о том, как снизить расходы и увеличить доходы. Но в этой гонке за деньгами не заметила, как мой сын остался на заднем плане. Он был не просто ребенком – он был частью меня, частью моей жизни. И хотя старалась обеспечить его материально, эмоциональная связь между нами начала ослабевать.

Он чувствовал себя потерянным и одиноким в этом новом мире. Вместо того чтобы уделить ему время, снова погружалась в работу. Проводила часы в салоне красоты, стараясь привлечь клиентов и наладить бизнес-процессы. Каждый раз, когда он подходил ко мне с вопросами или просьбами о помощи с домашними заданиями, я отмахивалась: «Сейчас не время! У меня много дел!». Эти слова стали привычными для нас обоих.

С каждым днем замечала все больше изменений в его поведении. Он стал замкнутым и менее общительным. Начал врать. Вместо того чтобы делиться своими переживаниями со мной, он начал искать утешение где-то еще – улица стала его другом. Я чувствовала себя виноватой, но продолжала оправдывать свои действия стремлением к успеху.

Когда вернулась домой, меня встретила картина хаоса: помятый бампер автомобиля, разбитый кафель на кухне, куча мусора в спальне – это был настоящий погром. Я поняла, что наш дом стал отражением нашего внутреннего состояния. Я и старший сын были потеряны и не знали, как найти друг друга.

Моя разбитая машина стояла у дома как символ моих собственных разбитых надежд. Глядя в пустоту, думала о том, почему все пошло не так. В тот момент мне казалось, что жизнь превратилась в бесконечную череду неудач. Переезд в Петербург, который должен был стать началом новой жизни, обернулся серьезным испытанием. Я была погружена в заботы о работе и адаптации к новому городу, а мой сын, мой любимый зайка, оставался наедине со своими страхами и переживаниями.

Слова мужа меня разбудили как от сна. «Ты хочешь все деньги мира? Ты постоянно на работе. Когда ты остановишься? Ты скоро потеряешь семью». Его слова прозвучали как тревожный звонок – сигнал, что я теряю самое важное в жизни.

Почему так? Почему я не могла найти время для него?

Ты, наверно, сейчас думаешь обо мне: «Ну и мать». Да!!!!! И это заслуженно.

Вспоминая те дни, чувствую себя глупой матерью. Я не знала, как правильно воспитывать ребенка в переходный период его жизни. Каждый из нас был занят своими проблемами: он искал свое место в новой школе, а я пыталась справиться с трудностями взрослой жизни.

В тот вечер мне захотелось уйти – не физически, но эмоционально. Закрылась от сына и погрузилась в свои мысли. Как же так? Почему мы оказались в такой ситуации? Вспомнила его слова: «Почему ты не понимаешь меня?». Эти слова звучали в моей голове как эхо. Я осознала, что каждый из нас был занят своими переживаниями и не замечал друг друга.

Я начала осознавать важность самопознания – как для себя, так и для своего сына. Мы оба нуждались в понимании и поддержке друг друга.

Теперь мы вместе смеемся над теми трудными временами и понимаем друг друга лучше. Каждый из нас стал сильнее благодаря этому опыту. Главное – это любовь и поддержка друг друга в любой ситуации.

Чтобы прийти к этому пониманию, мне пришлось пройти через три важных этапа:

Доверие: Я научилась доверять своему ребенку и слушать его. Это было непросто – иногда мне хотелось взять верх и контролировать каждое его действие. Но поняла: доверие – это основа наших отношений.

Поддержка: Я стала больше уделять внимания его переживаниям и поддерживать его в трудные моменты. Каждый раз, когда он делился своими страхами или радостями, старалась быть рядом и показывать свою поддержку.

Вера и любовь: Безусловная любовь стала нашим спасением. Я поняла, что каждый ребенок уникален и имеет свои особенности. Начала отмечать его индивидуальные качества и ценить их. Больше проводить времени вместе.

Несмотря на все сложности переходного возраста, мы справились вместе. И теперь у нас есть то самое доверие и понимание, которые помогут нам идти дальше по жизни рука об руку.

Трудности в отношениях стали для нас обоих важным уроком о том, как важно быть рядом друг с другом даже в самые трудные времена. Безусловная любовь – вот что действительно имеет значение.

Волшебный пендель

Спустя 12 лет понимаю, что трудности были не просто препятствиями – они стали катализаторами моего роста. Каждый раз, когда сталкивалась с проблемами, чувствовала внутренний дискомфорт и страх. Но именно эти чувства подталкивали меня к действию. Вселенная словно говорила мне: «Если ты не хочешь двигаться вперед по-хорошему, мы заставим тебя это сделать по-плохому». Первое увольнение с работы стало для меня настоящим шоком, но именно оно дало мне возможность открыть свой личный кабинет и начать работать на себя.

Почему раньше мне было так сложно принять решение уволиться с работы, арендовать кабинет и начать работать на себя? Для чего я ждала «волшебный пендель»? Существовали ли какие-то преграды, подавлявшие меня? Почему страх заставлял оставаться на прежнем месте, несмотря на осознание всей ценности независимости? Я знала, что если начну работать на себя, то смогу зарабатывать намного больше, несмотря на расходы на аренду и другие затраты.

Своими мыслями мы создаем реальность. Это утверждение стало для меня не просто фразой, а настоящим откровением.

Долгое время мечтала о переменах, но страх и сомнения сдерживали меня. И вот, как будто по воле Вселенной, получала свои «волшебные пендели» – ситуации, которые заставляли меня действовать. Эти моменты стали для меня уроками, которые стараюсь не игнорировать.

Я учусь чувствовать себя и слышать свой внутренний голос. Это путешествие требует времени и терпения, но оно того стоит. Я начала обращать внимание на знаки, которые посылает мне мир: в случайных встречах с прохожими, в неожиданных рекламных объявлениях

или в фразах знакомых. Эти подсказки становятся моими путеводителями, указывая направление на пути к моим мечтам.

Замечаю закономерности в своей жизни: когда я о чем-то мечтаю, ко мне притягиваются новые люди. Они приходят с идеями и поддержкой, помогая мне реализовать задуманное. Это удивительное ощущение – быть частью чего-то большего, когда ты начинаешь жить в гармонии со Вселенной. Все становится проще и легче.

Когда-то даже не думала о писательстве. Мне казалось, что писать могут только избранные – те, кому даровано это от Высших сил. Но теперь понимаю: каждый из нас может стать автором своей истории. Возможно, кто-то скажет, что делаю это непрофессионально или что эта ниша не для меня. Но для меня важно искренне изложить на бумагу свои мысли и опыт, наслаждаться от проделанной работы.

Ко мне начали притягиваться люди, которым интересна психология, которые пишут посты в социальных сетях. Новая реальность вдохновила меня на создание книги – идея, которая пришла сама собой и заполнила мою жизнь новыми красками. Каждый день рождаются новые строки; желание писать становится сильнее.

Надеюсь, что моя история вдохновит других следовать своим мечтам и слушать свой внутренний голос. Ведь именно он может привести нас к самым удивительным открытиям и переменам в жизни.

Часто в жизни нас не устраивает что-то: нам может не хватать свободы, удовлетворения или просто уверенности в том, что мы можем реализовать свои мечты. Но, несмотря на это, многие из нас не решаются на перемены. Почему так? Ответ скрывается в страхе перед неизвестностью.

Задай себе вопрос: «Чего ты боишься?».

Представь себе ситуацию: ты стоишь в начале темного коридора. Впереди непонятное пространство, в котором совершенно неясно, что тебя ждет. Возможно, там что-то негативное, а может, наоборот, что-то прекрасное. Но в данный момент это неизвестно. Этот страх неизвестности может заставить тебя натягивать одеяло на себя и оставаться в комфортном, хотя и не идеальном состоянии.

Зона комфорта – это состояние, в котором мы чувствуем себя безопасно и уверенно. Это привычный ритм жизни, знакомые лица и предсказуемые события. Однако в этом состоянии зачастую возникает недовольство. Мы осознаем, что есть возможности для роста, что мы можем быть более счастливыми и успешными, но страх перед переменами удерживает на месте.

Когда остаемся в этом состоянии, мы закрываем себя от новых возможностей и опыта. Состояние постоянного недовольства может перерасти в бесконечную петлю, где мы лишь мечтаем о том, как могли бы изменить свою жизнь, но остаемся бездействующими.

Каждый раз, когда думала о том, чтобы сделать шаг, страх перед неизвестным заползал в сознание. Я представляла себе все возможные варианты, включая худшие сценарии: «А что если не получится? А что если я не смогу справиться?». Эти вопросы терзали меня, создавая иллюзию, что оставаться на старом месте безопаснее, чем рисковать.

Каждый раз, когда мы делаем шаг в неизвестное, мы открываем для себя новые горизонты и возможности. Именно в эти моменты зачастую рождаются самые лучшие версии нас самих.

Глава 2: Жизненный опыт

«Жизнь – это серия опытов, и каждый
делает нас больше, даже если иногда это трудно
понять. Ведь мир был создан для развития
характера, и мы должны усвоить, что неудачи
и победы, которые мы переживаем,
помогают нам двигаться вперед».
Генри Форд

Я заметила закономерность: действовать начинала только тогда, когда оказывалась в тяжелой ситуации.

В Новотроицке росла в бедной семье и научилась зарабатывать уважение через борьбу – как физическую, так и социальную. Я не знала других способов заявить о себе.

Время, когда росла, было непростым. Уважение в нашем городе можно было заработать разными способами: кто-то использовал дорогие вещи, кто-то – карманные деньги, которые щедро давали родители. А у меня была только одна возможность – проявлять силу. Я стала той самой девчонкой с района – той, что могла и кулаками проучить обидчика, и словом пригвоздить к позорному столбу.

В юности мне хотелось выглядеть красиво и стильно, начала вязать себе вещи. «Бомжишка!», – дразнили меня за мое рукоделие. Эти слова вызывали во мне бурю эмоций. Я не могла просто так оставлять это без ответа – догоняла и рвала им волосы за унижение. Теперь понимаю, что мое вязание в 12 лет выглядело далеко не идеально.

Была неудобная ситуация, когда мне хотелось провалиться сквозь землю. В моде тогда были рубашки из сетки, и как любая девочка в своем возрасте, стремилась быть на волне. Однажды, заглянув в мамин шкаф, наткнулась на кухонную тюль с такой же сеткой. Она была легкая и воздушная, но принт из яблок и груш на ней казался мне совершенно неуместным. Тем не менее, решила: «Почему бы и да?», – и отправилась к швейной машинке.

Вечером вышла на прогулку с девчонками в своей новой модной рубашке. Я чувствовала себя уверенно, пока не встретила его – того самого мальчишку с соседнего двора. Он посмотрел на меня и сказал: «У нас дома такие же тюли висят с грушами и яблоками на кухне». В тот момент мир вокруг меня словно остановился.

Я сделала вид, что не обратила внимания на его слова, но внутри меня разразился ураган эмоций. Стыд накрыл меня с головой – я не знала, куда деться. Как же так? Я хотела выглядеть стильно и модно, а вместо этого оказалась объектом насмешек. Девчонки вокруг смеялись и обсуждали что-то свое, а я стояла в стороне, чувствуя себя как будто в клетке из этой самой сетки. Я пыталась улыбаться и делать вид, что все в порядке, но внутри меня бушевали противоречивые чувства: желание скрыться и одновременно желание доказать всем – себе в первую очередь, – что я могу быть стильной.

Чужое мнение – как зеркало, в котором мы не всегда готовы увидеть свое отражение. В тот вечер я почувствовала, как легко уверенность рассыпается от одного неловкого замечания. Почему? Потому что в подростковом возрасте (да и потом) мы ищем не просто одобрения – мы ищем подтверждения, что мы свои, что нас принимают. А любое слово, ставящее это под сомнение, ранит болезненнее, чем кажется со стороны.

Но если задуматься – разве мнение одного человека (пусть даже того самого мальчишки) должно определять, что круто, а что нет? Ведь мода – это игра, а стиль – про смелость. Возможно, через пару лет кто-то из тех девчонок с завистью сказал бы: «О, да у тебя была рубашка

из тюля? Это же так необычно!». Время меняет взгляды, но главное – не позволять чужим оценкам менять тебя.

Стыд тогда казался всепоглощающим, но теперь я понимаю: это был урок. Урок в том, что чужие слова имеют ровно столько власти, сколько мы им даем. Можно дрогнуть, а можно усмехнуться и решить: «Да, это тюль. И что?» – и продолжить идти, даже если кто-то не понимает.

А ты, друг мой, когда-нибудь ловил себя на том, что живешь в ожидании чужой оценки? Или уже научился носить свой «тюль» с гордостью?

Физическая сила стала моим щитом и мечом. Я думала, что так завоюю уважение и страх перед собой. Но сейчас мне стыдно за свое поведение. Я помню тот случай в школе, когда в школьном туалете унижала девочку, чтобы поднять свой авторитет среди сверстников. Это был ужасный поступок, который оставил глубокий след в моей душе. Сейчас понимаю, что истинное уважение не может быть завоевано через страх или насилие.

Установки из детства – необходимость доказывать свою ценность – создавали внутреннее напряжение и во взрослой жизни. Я постоянно чувствовала себя на поле боя, где проигрывать было нельзя. Это состояние не давало мне покоя и счастья.

Изучая психологию, начала осознавать простую истину: реальность вокруг нас – это отражение нашего внутреннего состояния. То, как мы мыслим и воспринимаем мир, определяет нашу реальность. Трудности стали для меня не просто испытаниями, а возможностями для роста.

Желание – платить кредит.

Мой жизненный путь был полон взлетов и падений. Каждый месяц платила кредиты и расходы на жизнь – деньги приходили, но ровно столько, сколько было необходимо для выживания. Я заметила интересную закономерность: когда у меня заканчивался кредит, и я думала, что теперь смогу откладывать на накопительный счет, чудо не происходило – деньги снова уходили на неожиданные платежи.

Я начала задумываться над тем, почему так происходит. Оказалось, что у меня нет других желаний, кроме оплаты долгов. Я могла желать лишь того, что было необходимо для выживания; все остальное казалось второстепенным.

Почему мысли о кредитах и долгах занимают большую часть нашего времени?

Когда живем в нужде, трудно сохранять позитивное мышление и верить в лучшее будущее. В такие моменты кажется, что все вокруг – только проблемы, долги и неопределенность. Это естественно – наш ум сосредоточен на том, что нас тревожит, и это становится нашим постоянным фоном. Но именно так мы отталкиваем желаемую реальность.

Наш фокус внимания постоянно находится на волне долгов и финансовых трудностей. И чем больше мы думаем о том, как оплатить счета или погасить кредиты, тем сильнее закрепляем в себе ощущение нехватки и безысходности. В результате мы создаем замкнутый круг: негативные мысли порождают стресс, а стресс мешает нам видеть выход и притягивать позитивные изменения.

Чтобы изменить ситуацию, важно научиться переключать свой фокус. Вместо того чтобы зацикливаться на долгах и проблемах, нужно сосредоточиться на том, чего ты хочешь достичь – на своих желаниях и целях. Каждый раз, когда в голове появляется мысль о кредите или оплате счетов, я советую «одергивать» ее. Мне помогает резинка на руке: как только я замечаю нега-

тивную мысль, я дергаю резинку – это физическое действие напоминает мне о необходимости переключиться.

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.