



18на повидалова

метафорическите
девятъ и една
жизнь автора, или
психологика

Ирина Анатольевна Повидалова
Метафорические девять и одна
жизнь автора, или Психологика

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72175063

ISBN 9785006744141

Аннотация

В произведении сконцентрированы знания, которые помогут лучше понять себя, а также окружающих людей и их поступки. Темы, предложенные автором, не оставят вас равнодушными. Книга уникальна, так как начать читать ее можно с любой главы или даже страницы. Выбирая то, что вас интересует в настоящий момент, вы не потеряете суть изложенного, а напротив, проясните актуальную и волнующую вас ситуацию.

Содержание

Предисловие автора	7
Все	10
Книга	12
Как начать	15
Осознанность	19
Часть I. ДАР	25
Дар и предназначение	26
Путешествия	30
Сила внушения	37
Роль родителей	38
Верное направление в жизни	40
Ключи понимания	41
Вдохновение	46
Смысл жизни и счастье	49
Смысл обывателя	51
Изменение рода деятельности. Поиск себя	53
Когда наступает хандра	54
Внутренний голос комфорта	56
Как понять себя	57
Энергия мысли	60
Желания	62
Талант	64
Как я распознала в себе писателя	66

Часть II. ЦЕННОСТИ И УБЕЖДЕНИЯ	70
Ценности	71
Убеждения	74
Эмоции – это ключи к пониманию наших убеждений	75
Конец ознакомительного фрагмента.	78

Метафорические девять и одна жизнь автора, или Психологика

**Ирина Анатольевна
Повидалова**

Редактор Ольга Владимировна Рухлова

Корректор Ксения Андреевна Левонесова

Иллюстратор Анастасия Вячеславовна Трофимова

Дизайнер обложки Клавдия Шильденко

© Ирина Анатольевна Повидалова, 2025

© Анастасия Вячеславовна Трофимова, иллюстрации, 2025

© Клавдия Шильденко, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0067-4414-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ирина Повидалова – писатель, поэт, автор многочисленных стихотворных произведений.



Предисловие автора

В книге представлены мои личные наблюдения из жизни, моменты озарения и понимание сути вещей, которые кажутся сложными на первый взгляд. Здесь сконцентрирована и выявлена основа восприятия жизненных ситуаций.

Помощниками на пути к истине послужили личный опыт, окружающие меня люди и книги известных писателей, ученых, психотерапевтов, докторов наук, таких как Михаил Казиник, Альберт Эйнштейн, Эрик Берн, Виктор Франкл и другие.

Вы встретите упоминания о них и других известных авторах в последующих главах книги. Объяснения и выводы, описанные мудрыми людьми в их трудах, помогают осознать многие жизненно важные вещи и события, которые часто оказываются сложными для понимания человека, погруженного в повседневные проблемы и испытывающего постоянный стресс при решении ежедневных задач.

Я думаю, нередко люди задаются вопросом о смысле жизни и удивляются случайным совпадениям на жизненном пути, которые происходят по воле неведомых сил и помогают в достижении цели и решении различных проблем.

В тексте книги, особенно в стихах, я использую большое количество метафор. Это позволит читателю задуматься, погрузиться в смысл прочитанного и найти ответы в глуби-

не своего подсознания. В психологии и психотерапии такие состояния называются трансом. В моменты «погружений» к человеку приходит более глубокое понимание прочитанного. У него появляется возможность мысленно встать на место тех, кто испытал описанный опыт, и прочувствовать, понять в первую очередь себя!

Информация в главах будет пересекаться, а иногда дублироваться, это подчеркнет важность поднятых тем.

Желаю вам интересно и со смыслом провести время, читая эту книгу!



Все

*Проходит все!
Уж скоро вас не будет.
Закроет солнце мир,
Замкнется круг!*

*Ум человеческий, который все забудет.
Неважно, кем окажется ваш друг.
Компания за тем – совсем иная!
Забор оградкой, холмик и плита.*

*Проходит все, и это понимая,
Теряет смысл заветная мечта.
Проходит все, свет больше не разбудит.
Молвы шептание стихнет, ровен час.*

*Ну а пока живое сердце любит.
Жизнь теплится и держится за вас!
Пустое все, запомнить обещания.
Пройти по жизни тихо иль с лихвой
Накуролесив, причинив страдания.
Оставив отпечаток скорби свой.*

Все девять жизней проживаю сразу,

*Успев побыть актером за игрой.
Замеченным за брошенную фразу.
И поразив природы глубиной.*

И. А. Повидалова

Книга

Книга

*Пылилась книга на столе,
Безмолвно часа дожидаясь,
Руки касания, глаз над ней,
Смотрящих, пристально въедаясь
В послания автора, смысл строк...
Лежит и спит, покорно ждет
Пытливых жителей науки,
Страдая тихо в пыльной скуке,
От одиночества в тоске,
Желая строчки на листке
Раскрыть, что в жестком переплете,
В обложке книги, как в тюрьме,
Хранит на мягком стол сукне!*

Книга – великий труд, в который вложены месяцы и годы жизни людей, посвятивших свое время описанию пережитого опыта. Книга является сокращенной версией полученных знаний, наблюдений и глубокого понимания сути. Книга – бесценный дар для будущих поколений и новых открытий общества!

Мы порой даже не задумываемся о том, что на книжных

полках лежат годы жизни многих великих людей, и каждая книга – это не просто бумажные листы в переплете, а плоды многолетнего труда.

При мысли о том, сколько времени и усилий потратил человек, чтобы создать ту или иную работу, возникает чувство глубокой благодарности.

Когда известные люди писали свои труды, их целью было поделиться с потомками и современниками результатами, полученными в ходе проведения опытов, своими умозаключениями и наблюдениями. Они стремились донести до нас истину тех или иных экспериментов, а также выводы, на основе которых строится вся наша реальная жизнь и совершаются новые открытия в разных областях техники и науки. Это во многом изменило нашу жизнь к лучшему.

Современные авторы, пользуясь подтвержденными данными ученых, продолжают путь, начатый предшественниками. Именно таким образом, благодаря выдающимся людям из прошлого, развиваемся мы и наша цивилизация.

Классическая художественная литература – это кладезь человеческого опыта. В ее произведениях кроется глубокий смысл. Она подсвечивает самые разные стороны нашей натуры.

Роль классической литературы, прежде всего эстетическая, – это вклад в воспитание потомков в лучших традициях порядочности и благородства.

Книги – это мудрость эпох, дошедшая до наших

дней.

Как начать

Неважно, какое дело вы собираетесь начать – простое или большое и сложное. Главное – сделать первый шаг. Не зря говорят, что «дорога в тысячу миль начинается с первого шага». Сделав этот шаг, вы почувствуете, как пробуждаются энергия и мотивация, а пройдя весь путь, вы испытаете не только облегчение, но и радость от того, что смогли преодолеть себя.

Но главное – решиться и начать действовать. Если это хобби и вы можете заниматься им дома или на работе, где все необходимое находится под рукой, то сделать первый шаг будет проще.

Например, вы хотите рисовать, но для начала вам нужно выполнить несколько действий: достать кисти, карандаши, бумагу и т. д. Это создает психологический барьер, процесс кажется сложным, и начинать не хочется. Если же все необходимое находится в свободном доступе, то достаточно сделать всего один шаг – и начало положено. Чем больше шагов потребуется совершить, тем сложнее будет мозгу решиться на какое-то дело, и он начнет искать оправдания, чтобы отложить все на потом.

Однажды компания Google провела интересный эксперимент. Для того чтобы программисты питались правильно и потребляли больше воды и фруктов, а не колы, газирован-

ных напитков и сладких батончиков, на стол в комнате отдыха поставили воду и фрукты, а колу и батончики убрали в шкафчики и на полки. В результате сотрудники стали пить больше воды и есть больше фруктов, ведь, для того чтобы достать колу и сладости, им нужно было совершать дополнительные действия. Поэтому, собираясь начать какое-то дело, упростите себе задачу. Например, если вы решили начать читать, то положите книгу на видное место, чтобы она всегда была под рукой. Для привычек, от которых вы хотите избавиться, наоборот, усложните задачу.

Мотивация начинаний станет простой и приятной, когда вы поймете, какой вклад каждое ваше действие вносит в ваше будущее. Перспективы, наполненные смыслом, обретают видимый результат, и это вдохновляет двигаться вперед. Например, вы решаете изменить рацион питания и отказаться от чего-то вредного, но очень вкусного. В этом случае простое осознание того, что отказ от определенного продукта предотвратит отложение лишних 50 граммов жира в вашем теле, уже становится мощным стимулом, особенно если вы хотите стать стройнее. Вдобавок понимание того, что, съев этот продукт, вы испортите себе настроение (ведь позже вы будете упрекать себя), – также важно. Это может негативно сказаться на вашем эмоциональном состоянии и даже на здоровье.

Когда вы сопоставляете свое позитивное настроение, радость и здоровье с секундным удовольствием, приходит осо-

знание правильности выбора. Если вы будете осмысленно подходить к каждому действию, задавая себе вопрос «Зачем?» и честно отвечая на него, вы увидите, как качество вашей жизни зависит от постоянных ежеминутных решений и выборов. Вы поймете, что идете именно той дорогой, которую выбрали сами. Такой подход рождает чувство ответственности за свою жизнь и открывает перспективы на будущее. Каждое ваше решение становится осознанным, а мотивация – естественной и устойчивой. Вы не просто действуете, вы создаете свою жизнь, каждую минуту инвестируя решениями в себя и в будущее, что наполняет каждый день смыслом и радостью.

Ну а главное – это общаться с теми, кого любишь, и любить то, что делаешь.



Осознанность

В наше время об осознанности говорят очень много, но я хочу упростить восприятие этого модного слова, приведя примеры из жизни.

Когда мы созерцаем природу, останавливаясь и всматриваясь в листья, деревья, дома, небо, лица людей, мы входим в состояние осознанности. Мы чувствуем дуновение ветра на своей коже, вдыхаем свежесть воздуха. Это своего рода медитативное состояние, которое позволяет отключиться от давящей бытовой реальности.

Мы чувствуем себя легче, спокойнее, умиротвореннее, тело расслабляется, дыхание становится более глубоким и размеренным.

Это и есть эмоциональная разгрузка, она всегда доступна для нас, стоит только это понять.

Итак! Осознанность – это понимание своих переживаний и отслеживание эмоций и ощущений. Я говорю не о вовлечении, а о наблюдении со стороны за своими чувствами.

Иду

Иду по мостовой неспешно я в толпе.

Грущу, смотрю в детали улиц.

Реальность бытия – как будто бы я вне.

*Вне настоящего в пространство окунулась.
И, голову склоня, не вижу никого,
Шаги свои размеренно считаю.
Смотрю на ступни, землю – для чего?
Подолом платья сверху наблюдаю.
Моментом единения с собой
Оставляю это в памяти событие.
В себя уйти так хочется порой,
От понимания суеты укрытие.*

Переключение с мыслей на ощущения, ощущения – это то, что есть здесь и сейчас.

Пример:

Во время мытья посуды мы часто думаем о чем-либо. Если же обратить внимание на воду, почувствовать ее тепло на своих руках, рассмотреть тарелку, ощутить ее структуру – гладкость, твердость и т. п. – это будет уже проявлением осознанности. Проще говоря, это наблюдение без размышлений.

Практиковаться можно где угодно и когда угодно. Если вы устали от напряжения, перенастройтесь на детальное рассматривание предмета. Например, на вашем рабочем столе стоит компьютер, обратите внимание на его клавиатуру: форму клавиш, цвет и шрифт нанесенных на них букв. В это время вы уходите от мыслей и напряжения и становитесь наблюдателем, происходит такое маленькое расслабление. Еще можно переключиться на ощущения в теле – руках, ногах,

шее, во всех его частях – и провести детальную проверку: как я себя чувствую? Тепло мне или холодно, удобно ли? Вы можете поочередно концентрироваться на ощущениях в разных частях тела. Попробуйте прислушаться к отдаленным звукам и фону вокруг вас. Вдохните воздух и почувствуйте, как ноздри втягивают его, а когда он проникает к вам в легкие, грудная клетка расширяется, наполняясь. Наблюдение за дыханием – вот она, осознанность!

Можно привести много примеров. Попробуйте поочередно сосредоточиться на чувствах осязания, обоняния, зрения, слуха, вкуса, положения в пространстве вместо размышлений!

Безоценочно наблюдая и чувствуя, мы переходим в здесь и сейчас! Чем чаще вы тренируете в себе наблюдателя, тем меньше вас будут одолевать тревожные состояния! Это своего рода *психотерапия тревожных расстройств*.

Читая стихотворение «Желтый лист», вы можете легко представить себе описываемую картину.

Желтый лист

*Желтый лист березы
На воде лежит.
Дождь идет, как слезы,
Каплями стучит.
С силой прибывая
Бедный лепесток,*

*Будоражит лужу —
В ней случайно лег
Он, не понимая,
Что пришла пора
В землю превратиться,
Как и вся листва.
Вырастет весной
Кроной зеленеть,
Станет вновь собою
В веточках шуметь!*

Давайте сделаем еще одно упражнение! Находиться в «здесь и сейчас», как оказалось, нелегкая задача. Вы попробуйте быть в настоящем моменте, а не жить прошлыми воспоминаниями или планированием будущего!

А упражнение несложное, и отследить свои мысли проще простого! Посмотрите на любой предмет, попадающий в поле вашего зрения, пусть это будет, например, *карандаш*. Начните его разглядывать: обратите внимание на цвет, форму, положение в пространстве, всмотритесь в детали и заодно попытайтесь заметить момент, в который мозг переключается и мысли уносят нас в то, что было, или в то, что будет. Поймав себя на этих мыслях, мы понимаем, куда ускользнули – в прошлое или в будущее. Теперь давайте вернемся к карандашу, направив на него свой взгляд, и продолжим наблюдение за объектом.

Отвлекаясь от уносящих нас мыслей, мы тренируем мозг

не поддаваться сумбурным размышлениям и учим его думать о том, что нам нужно в конкретный момент времени. Подчиняя мыслительные процессы воле, мы вырабатываем эффективное мышление: мысли не будут возникать сумбурно, а если и будут, то нам под силу перенаправить их в нужное русло. Также параллельно можно задействовать кинестетическое восприятие: взять в руки карандаш и ощутить пальцами его структуру.

Ежедневно включайте это упражнение в свою жизнь, постепенно увеличивая время выполнения (можно начинать с одной минуты и увеличить время до 30 минут). Таким образом вы научитесь управлять своими мыслями и уже не будете заложниками их неконтролируемого потока. Подобные упражнения помогают уйти от застреваний в негативных мыслях.

Осознанность – это не просто модное слово, а мощный инструмент для улучшения качества жизни. Переключаясь с мыслей на ощущения, вы учитесь жить в настоящем, снижаете уровень стресса и находите внутреннее спокойствие.



Часть I. ДАР

Дар и предназначение

На примере эволюции детских рисунков моей дочери в этой книге можно увидеть, как повторение, практика и увлеченность превращают простое занятие в профессиональный навык. Этот процесс мы наблюдаем не только в творчестве, но и в любой сфере жизни: спорте, науке, музыке, ремесле и так далее.

В детстве творчество начинается с интереса и экспериментов. Ребенок рисует, потому что это увлекательно, весело, а кроме того, это позволяет выразить свои эмоции.

На этом этапе важно поддерживать интерес, не критиковать, а поощрять попытки и эксперименты. Моя дочь начала с простых линий, форм и цветов, которые постепенно становились более осмысленными. Постоянное повторение одного и того же действия – в данном случае рисования – привело к улучшению навыков.

Когда ребенок начинает замечать, что у него получается лучше, а что хуже, он старается исправлять ошибки.

Это естественный процесс обучения, который происходит через практику. С возрастом приходит понимание, что для достижения мастерства нужно учиться: изучать технику, пробовать новые материалы, анализировать работы других художников. Это этап, когда творчество становится более целенаправленным и осмысленным.

Любой талант нуждается в шлифовке. В детстве особенно важно, чтобы ребенка не ограничивали в его творческих порывах, а поддерживали и давали возможность пробовать новое. Детские рисунки ценны не своим совершенством, а тем, что они отражают внутренний мир ребенка и его развитие.

Увлеченность и труд позволяют достичь мастерства. Творчество – это не только результат, но и путь, полный открытий, экспериментов и роста.

У каждого человека свое предназначение, и это важно осознать! Окружающие люди и события, происходящие в жизни, – это ориентиры, которые позволяют нам найти выход из лабиринта и познать самого себя в цепи обстоятельств и времени. Главное – обратить внимание на возможности, открывающие нам новые жизненные обстоятельства, и не пройти мимо них. Порой случайное слово, услышанное от прохожего, служит указателем, который показывает нам дальнейшее направление движения.



Ощущая свою значимость, понимаешь, что находишься

там, где нужно, и события складываются именно так, как должны. Это вдохновляет и доставляет удовольствие.

Когда мы понимаем, в чем наше предназначение, чувство внутренней самодостаточности дарит радость и желание созидать.

Главным помощником в открытии новых граней личности является интерес, он движет нами, и, следуя за ним, мы раскрываем новые возможности.

Здоровое любопытство – это детская черта, но вы наверняка слышали фразу «Разбуди своего внутреннего ребенка», и это означает, что только пробуя, увлекаясь, интересуясь, можно узнавать новое и исследовать свои предпочтения.

Путешествия

Только подумайте, насколько же нас обогащают путешествия! Мы становимся любознательными, и именно тогда просыпается внутренний ребенок!

Куба

*Сиюсу в кафе, на улице в Гаване.
Закат немного виден вдалеке.
Шум волн в лазурном буйном океане,
Он слышен в этой летней тишине.
А пылкой сальсы жаркие объятия
Уносят от обыденных забот!
Нет ничего! Остановилось время!
Хемингуэй как будто в прошлое зовет!*

*Всему на Кубе можно удивляться,
Противоречия присутствуют во всем!
Шикарный пышный стиль,
Испанское убранство,
Но временем источены дома.
Та беднота, закрытая весельем,
В Гаване среди улиц всех видна!*

*И грусть это наводит на рассудок,
Но дух беспечности и радости пьянит!*

*Как будто бы остановилось время!
Хемингуэй со мной за столиком сидит!*

Мы запоминаем такие нюансы, что это просто удивительно! Своеобразные виды непривычной нам местности вдохновляют, и мы становимся неопишимо богаче внутренне. Некоторые моменты вызывают восторг, и на душе становится светло, в то время как другие картины из жизни, наоборот, кажутся непонятными или даже неприятными. Каждое новое путешествие оставляет незабываемый след в нашей памяти.

Прага

*Пришло то время – рассказать
Про город Чехии прекрасный!
Столицу чтобы нам понять,
С ее ухоженным убранством.
Недели мало здесь бродить,
По узким улочкам мощеным.
В кафе-таверне пиво пить
И рулькой закусить копченой!*

*Вся кухня Чехии – восторг!
Капуста даже здесь другая.
И по дороге в Тынский храм
Я, с любопытством наблюдая,
Вхожу на Карлов старьей мост*

*Под звуки древние часов,
Астрономическими что зовутся!*

*Немалое количество мостов
Над Влтавою-рекою арками сомкнутся.
Но Карлов мост особенный, друзья!
И Карл построил здесь его не даром!
По звездам он рассчитан был не зря:
Стоит, стихии выдержав удары!
Уж сотни лет он служит переправой,
С большим количеством скульптур,
Изящного моста божественной оправой.*

*Украшивший собою часть пути
До Храма величавого Святого Вита.
Готические башни далеко видны,
И для экскурсии всегда открыто.*

*Дома все в красной черепице,
В закате солнца яркого горят.
И с высоты парящей с ветром птицы
Сооружения стариною говорят.*

*А на фасадах зданий, как живые,
Сидят скульптуры множества богов.
Такое чувство, что не уходили
Те времена из красочных домов!*

*Немало в Праге развелось
Шедевров современного искусства.
Оно особенно, и так уж повелось,
Что люди принимают без притворства!
Все здесь имеет суть и возвелось
Руками гениев при помощи упорства.*

*По площадям гуляя именитым,
Расположились ярмарки везде,
Но только куклы Праги знаменитой
Влекут игрой потешною к себе.
Марионетки чудною забавой
Прославлен город в мире, как нигде...*

*Отдельный разговор про линию метро...
Проезд в трамвайчике, такой удобный!
Все для людей. Счастливо жить разрешено.
И этот город просто бесподобный.*

*Хочу я в Праге снова побывать,
Но не зимой, в другое время года:
Увидеть сакуры, каштанов пышный цвет,
Когда бывает теплая погода.
Вдохнуть в себя столицы Чехии секрет!
И красотой фонтанов насладиться.
Она притягивает нас уж много лет.
Хотя бы раз кто здесь смог очутиться.*

Всматриваясь в незнакомый пейзаж, всем телом ощущая

температуру воздуха и вдыхая новые, доселе незнакомые запахи, мы наблюдаем за другими закатами и восходами. Все новое и удивительное привлекает наше внимание, и мы, как исследователи, замечаем все нюансы. Несколько дней отпуска – это новая, другая жизнь! Время течет совершенно в ином темпе. Оно одновременно и скоротечно, и объемно. Дни пролетают со скоростью света, и в то же время за неделю мы впитываем столько информации, сколько способно поместиться в несколько лет нашей жизни. Задействован весь наш организм: тело, ум, эмоции. Наполненные впечатлениями, одновременно уставшие и отдохнувшие, обновленные, мы продолжаем свой путь. Со сменой обстановки мы оживаем, и новые идеи рождаются сами собой. Путешествия дарят вдохновение и позволяют понять ранее неизведанные вещи.

Истамбул за один день

*Великолепие Стамбула передать,
Противоречия его культуры.
О многом может рассказать
Ансамбль веками сложенной архитектуры.*

*Султаны, императоры, дворцы,
Все стили в нем слились, перемешались!
Софии главный храм, его творцы
С мечети минаретами сменялись.
После христиан там пел мулла,*

И мусульманами все залы наполнялись.

*Молитв, религий разных голоса
Впитали и запомнили те стены.
Свои желания посылали в небеса
Простые смертные и жители богемы.*

*Напротив места, где крестили Русь
Через Владимира в Великой Византии,
Своими минаретами взлетела ввысь
Почти вся пятисотлетняя стихия.
Что в цвет небесных мраморных камней,
Мечети Голубой изысканные стены,
Вся сохранилась красота до наших дней,
В воспоминаниях и во власти перемены!*

*Величественно значимость видна
Из разных мест огромного Стамбула!
В мире подобных нет, она одна!
Великолепная мечеть и символ Истамбула!
А самый древний Римский ипподром?
С Египетской колонной в середине.
Достойный дар эпохи тех царей,
Возможно, виден даже он в Медине!*

*Прекраснейший Босфор! Моря собой объединяет.
Страсть Азии и сдержанной Европы
Течением ярких вод он разделяет!
Смотрела на него давно Хюррем*

*И тайны мусульманские скрывала.
Интрига прошлых лет дворца
Под гладью моря быстро утопала.*

*Османской, византийской крепости следы.
И башни старые на море и на суше.
Соединяющие грандиозные мосты!
Кафе-сады там высоко на крыше.
Увиденное поражает глаз.
Смотрю на колоритно-яркую картину.
Приеду я в Стамбул еще не раз
Развеять жизни скучную рутину!*

Сила внушения

Человек – существо, подверженное влиянию окружающих и их слов. Если талантливому человеку постоянно твердить, что он бездарность, рано или поздно он в это поверит. Его уверенность в собственной талантливости пошатнется, а потенциал, который мог бы раскрыться, останется погребенным под грузом сомнений и критики. Если же человеком и его способностями постоянно восхищаться, он начнет верить в свои силы, и его талант расцветет.

Но важно понимать, что каждый человек рождается с определенными задатками. Приведу такую аллегорию: рыбу не стоит учить лазить по деревьям и высмеивать за то, что у нее это не получается. А белку не нужно заставлять плавать. Каждый имеет свои уникальные способности, данные от рождения, и именно от них и нужно отталкиваться.

Невозможно перевозить тонны груза на велосипеде, а танку не место на асфальтированной дороге. У каждого своя роль, свое предназначение. Внушение может как помочь человеку найти свой путь, так и сбить его с толку. Поэтому важно быть осторожным со словами – они обладают силой, способной как разрушать, так и создавать.

Роль родителей

Хорошо, если родители видят, чему отдает предпочтение и чем с удовольствием занимается их чадо! Понять, что именно увлекает ребенка, несложно, особенно близким людям. Любит ли дитя рисовать, петь, мастерить, а может, он прирожденный лидер? По характеру и увлечения!

Взрослый может помочь ребенку нарисовать в воображении картинку дальнейшей жизни, вдохновить его и еще больше заинтересовать! Главное – создать понятную для ребенка картинку будущего. Наблюдайте, вдохновляется он или нет, обычно это заметно невооруженным глазом. Мы, взрослые, можем направить наших детей на правильный путь и поддержать впоследствии, одобряя и подмечая успехи в начинаниях, похвалой воодушевляя ребенка развиваться дальше. Похвала – это своего рода поддержка. Ее можно сравнить с тем, как взрослый поддерживает малыша, когда он учится ходить. Встав на ноги, кроха идет твердо и уверенно, нисколько не сомневаясь в своих способностях! С поддержкой в начинаниях закладываются уверенность в себе и будущий успех человека.

Со временем предпочтения могут измениться, но ваш ребенок получит бесценный жизненный опыт в самом начале своего пути. В будущем он не станет тратить время на поиски, а, возможно, наоборот, вернется к раннему увлечению,

ПОНЯВ, ЧТО ИМЕННО ОНО – ТО САМОЕ!

Верное направление в жизни

Как я написала выше, в выборе направления в жизни очень важную роль играют родители. Им виднее, к чему дети тянутся и чем интересуются в раннем возрасте, какие их способности нужно развивать. Пусть ребенок увлекается всем, что его интересует; гораздо лучше быть юным искателем, чем взрослым, потерявшим интерес в жизни! Но и из этой, казалось бы, безвыходной ситуации «потерянного» взрослого есть выход!

Проанализируйте все свои предпочтения: в еде, фильмах, музыке, погоде, обстановке, интерьере, окружающем вас (что вам хотелось бы видеть), звуках, запахах, уделите внимание всем мелочам, создайте мысленную картинку и определите в ней себя. Это и будет ваше «идеальное место». Таким образом вы поймете, куда двигаться дальше. Этот процесс требует времени, найдите возможность уединиться и постарайтесь разобраться в себе и своих предпочтениях.

Если у вас нет четкой картинки будущего, то, возможно, вам не хватает зрительных ассоциаций и ощущений. В этом могут помочь путешествия, ведь они значительно расширяют кругозор. Так что действуйте прямо сейчас! Каждый может стать счастливым! Счастье ждет вас!

Ключи понимания

В определенный момент жизни наступает время, когда представляется случай изменить направление и ход событий. Обстоятельства складываются самым неожиданным образом, указывая на необходимость смены деятельности. На вашем жизненном пути встречаются люди, которые в прямом или иносказательном смысле могут указать вам путь. Главное – это заметить!

Пример:

Состояние здоровья человека ухудшается, и он больше не может заниматься своей работой и жить по прежнему распорядку.

Один мужчина попадает в больницу и знакомится с соседом по палате, который преподаёт фехтование в частной школе. В процессе разговоров выясняется, что в эту школу требуется инструктор по шахматам. Вот это совпадение! Мужчина рассказывает соседу (преподавателю фехтования), что всю жизнь увлекался шахматами, прекрасно играет и с удовольствием бы преподавал и делился своим мастерством.

Вот вам и стечение обстоятельств! Новые люди, смена деятельности, другая жизнь, и все это через, казалось бы, негативное событие – через болезнь. Но, к сожалению, люди ча-

сто не замечают знаков свыше и уходят в другой мир, так и не познав радости своего предназначения.

Зерно

*Божий замысел прост:
Применить, что дано.
От рождения в тебе
Смысла жизни зерно.
Посадил его Бог,
В память, в сны заключил.
По дороге к себе
Нас всему научил.
Через горе, беду,
Радость жизни провел.
К нам приставил людей,
Все ошибки учел.
Отклониться с пути,
Посмотреть разрешил,
Поразмыслить, понять,
Где опять согрешил.
Не увидевших суть
Он в начало привел.
Чтобы вспомнить себя,
Потеряв, что обрел.
Заплутав, лабиринт
Приведет к тупику,
Указав: выход есть!
Загляни в глубину.*

*У себя поищи,
В сердце будет ответ.
Видит ясно оно
Излучающий свет.*

На опыте других невозможно понять, обладаешь ли ты даром, можно увидеть только плоды труда одаренного человека. Как понять, что у тебя есть дар, то есть ты уникален?

Попробую предположить и возьму на себя смелость объяснить, как я это понимаю.

Человека, который не нашел своего призвания, не покидает чувство беспокойства, он ощущает себя заложником агрессии, переходящей в депрессию, и словно находится между здравым рассудком и помешательством. Ему кажется, будто он проживает чужую жизнь. Это похоже на то, как житель сельской глубинки чувствует себя не на своем месте, находясь в высшем обществе. Но, возможно, это не самая удачная аналогия.

Представьте себе, что вчера вы занимались сельским хозяйством, копали картошку, а утром проснулись профессором. В голове множество формул и знаний, но вы не понимаете, как их применять. Это как если бы у вас появилась огромная сила, с которой нужно научиться жить, пользоваться ею и при этом сохранять внутреннее равновесие. Еще подобное состояние можно сравнить с ситуацией, когда человеку, не умеющему водить даже автомобиль, сразу доверили управление самолетом. У него возникает паника, но иного

выхода, кроме как сесть за штурвал, нет. И неожиданно для него самого у человека начинает получаться. Он теряет ощущение пространства, погружаясь в свои мысли, и окружающие события перестают быть главными; на первое место выходят внутренние переживания. Состояние особенной чувствительности наступает в момент пробуждения.

Иногда дар вызывает зависть со стороны окружающих, осуждение, непонимание и даже неприятие, но человек обречен жить с ним. В таких случаях необходимо свыкнуться со своим предназначением – отдавать и нести людям все, что тебе дано свыше. Если этого не сделать, то не получится избежать душевных мук, дискомфорта обычной жизни и угнетенного состояния.

Хорошо, если рядом есть люди, которые тебя понимают или обладают похожим талантом. В противном случае тебя будет преследовать страх, и возникнет ощущение, будто сходишь с ума или близок к этому.

Когда используешь способности и получаешь результаты, приходит состояние удовлетворения и покоя, но нужно постоянно отдавать то, чем обладаешь, нужно творить, дарить миру то, с чем появился на свет.

Однажды я услышала такую фразу: «Пробивая один уровень развития, оказываешься на дне следующего!» Переход от обыденности и материальности жизни к созиданию и творчеству, вероятно, и есть то самое ощущение. Если не останавливаться и стремиться к совершенству, негатив

уходит, уступая место вдохновению!

Вдохновение

Вдохновение

*Когда приходит озаренье,
И вдохновение посетит.
Рассудок бытности мгновенно
Рассеет, с чувствами взлетит.
Порывом страстное желание
Творить проснется невпопад.
Захватит мыслей содержание,
Слогов и слов ритмичный ряд.
Легко словесные картинки,
Привычным знакам вопреки,
Сольются в песню без запинки,
Сердечно, с красною строки.
Звучания музы приходящей,
Счастливой, радостной, в тоске,
Добро и зло в умах творящей
Соединятся на листке!*

Прекрасное настроение, ощущение радости и осознание того, что ты сосуд, наполненный добром и позитивом, из которого струится эта радость. Готовность поделиться ею с окружающими приносит еще больше счастья, и это становится заразительным. Люди вокруг, как мотыльки, стремят-

ся к свету, добру и благополучию, находя такой же свет в себе. Интересы просыпаются – и вот оно, чудо! Люди загораются изнутри, как лампочки, находя смысл в жизни. Они живут с интересом и вдохновением, время уже не тянется, а летит.

Это дар, которым ты обладаешь, и он проснулся, выбрался из укромного уголка и пошел в правильном направлении! Это талант, который жил вместе с тобой и наконец-то нашел выход.

Люди, окружающие человека, который нашел себя, тоже начинают просыпаться. Дар – это как благодатный огонь в Иерусалиме: он спускается на всех, кто поднял свечи и готов получить его. Это возможность испытать счастье своей значимости.

Люди одаренные, но не воспользовавшиеся своим даром, испытывают дискомфорт или живут в угнетенном состоянии.

Они похожи на переполненный сосуд, в котором все кипит, но крышка плотно закрыта. Чудо происходит, когда разгерметизация случается в нужном месте, и энергия находит выход. Опасно только, если этот выход будет негативным, но в любом случае выход найдется!

Главное – чтобы человек осознал, к чему у него есть способности, и оказался к этому готов. В противном случае его жизнь будет лишена содержания, проще говоря, пройдет на автопилоте. Человек может так и не узнать, что такое жить в радости восприятия себя. А еще хуже, если это состояние

переходит в агрессию – тогда можно ожидать чего угодно, ведь эмоции тесно связаны с гормонами.

Смысл жизни и счастье

На протяжении всей жизни мы познаем себя все больше и глубже. Это очень увлекательно – открывать новые качества. Самое главное – анализировать ситуации, в которые попадаешь, а также переживания, возникающие при определенных событиях, поскольку это помогает разобраться в самом себе.

В чем же он, смысл жизни? Многие задаются этим вопросом, а ответа не получают. А ведь все так просто! Смысл жизни – в самой жизни, а именно в существовании индивида в своем теле. Жизнь – это путь к себе через познания, поступки, умозаключения. Ее смысл заключается в том, чтобы достичь гармонии с самим собой, в стремлении к совершенствованию. Идя по жизни, необходимо изучить себя, чтобы понять свое предназначение и место в обществе. Это происходит через социальные взаимоотношения, общение, обучение и деятельность. Нам необходимо ощущать свою нужность и значимость в этом мире. Каждый человек хочет чувствовать, что находится на своем месте, выполняя определенную работу со смыслом и пониманием ее ценности в обществе.

К работе можно относиться по-разному. Один рабочий на стройке просто кладет кирпичи, а другой строит дом, вкладывая в свое дело смысл и ощущая себя неотъемлемой

частью большого проекта!

Чем бы мы ни занимались, будь то умственная деятельность или ремесленное хобби, творчество во всех его проявлениях, охота или рыбалка, не важно, главное – чтобы это захватывало и увлекало нас. Тогда время теряет счет, и нам захочется бесконечно совершенствоваться в выбранном направлении, вносить что-то новое, свое. В то же время важно обращаться к гуру-единомышленникам, черпать из книг опыт других людей, чтобы улучшать и развивать свои способности. Радость от деятельности – это есть удовлетворенность жизнью. А если к тому же в семье тебя понимают и поддерживают, то это настоящее счастье!

Пик гармонии наступает, когда хобби начинает приносить материальный достаток. В этом случае мы получаем полное удовлетворение от работы! Созидать, отдаваясь любимому занятию, ради самого процесса – истинное счастье!

Смысл обывателя

Люди часто страдают от тоски и бессмысленного, как им кажется, существования. Каждое утро они просыпаются, на автомате выполняют свои обязанности, идут на работу, а вернувшись домой, занимаются бытом – и так по кругу.

Смысл и насыщенность жизни зависит от нашего восприятия, именно мы формируем свое мироощущение. Люди – социальные существа. Общаясь, мы обмениваемся информацией и навыками, постоянно развиваемся благодаря передаче опыта друг другу. Мы соревнуемся, улучшая свои результаты, и своими действиями вдохновляем на развитие и совершенствование тех, кто находится рядом и общается с нами.

Мы испытываем удовлетворение, когда достигаем лучших результатов, чем соперники, и в то же время ориентируемся на людей, которые добились больших успехов в жизни. Таким образом мы движемся к цели, противопоставляя себя конкурентной личности.

А теперь на минуту представьте себе, что вы остались в полном одиночестве, и рядом с вами нет ни одной живой души. Вы умны, занимаетесь спортом, читаете книги, увлекаетесь наукой, и при этом вам не с кем поделиться своими достижениями и умозаключениями. Вы совершенно одиноки, вам остается только самому себе что-то рассказывать, пе-

ред самим собой ставить цели. И смысл достижений теряется. Ценность знаний, ума, профессиональных качеств и навыков перестает быть актуальной.

Радость жизни – в познании себя, в постоянном контакте и общении друг с другом. Мы ориентируемся на лучших, противопоставляя себя им. В то же время мы сами хотим совершенствоваться, именно так и рождаются гениальные открытия и новые технологии.

У жизни в постоянном сравнении себя с другими и стремлении быть лучшим есть и обратная сторона медали. Это болезненный перфекционизм и эмоциональное выгорание. Конкуренция, безусловно, может быть полезной, если она мотивирует людей развиваться и достигать новых высот. Однако важно помнить, что за каждым успехом стоит человеческая жизнь, наполненная не только победами, но и потерями, страхами и сомнениями. Баланс между стремлением к достижениям и заботой о себе, своими ценностями и отношениями – это ключ к тому, чтобы конкуренция не превратилась в разрушительную силу.

Изменение рода деятельности. Поиск себя

Иногда со временем дело, которое раньше казалось интересным, надоедает и перестает приносить радость. В этом случае необходимо изменить направление и снова заглянуть в себя. Нужно спросить себя: «Чего я хочу?», отвлечься, сменить обстановку, а может быть, и место/страну пребывания; одним словом, устроить отпуск! Это поможет понять, на правильном ли пути ты находишься и нужно ли что-то менять. Бывает достаточно нескольких дней, чтобы прояснить ситуацию.

Зачастую новые идеи приходят совершенно неожиданно. Так наш мозг работает за нас. Мы спим, а он ищет ответ на вопрос и выполняет задачу, которую перед ним поставили. Подтверждение тому – таблица химических элементов, которая приснилась Менделееву. Это еще раз подтверждает тот факт, что наш мозг работает всегда, и, чтобы испытать счастье завершенности и получить свой дофамин, ему нужно решить задачу!

Когда наступает хандра

Мы не всегда понимаем, чего хотим, и не всегда помним, когда были по-настоящему счастливы. Возможно, ты чувствовал себя счастливым, когда занимался чем-то, что приносило удовольствие само по себе, без ожидания награды или признания. Это могло быть творчество – рисование, игра на музыкальном инструменте, сочинение рассказов. А может, это были прогулки на природе, когда ты чувствовал единение с миром вокруг, или простые моменты общения с близкими людьми – разговоры, смех, совместные ужины или поездки.

В такие минуты счастье рождается не из-за достижения какой-то цели, а из-за того, что ты полностью погружен в процесс и наслаждаешься им. Ты не думаешь о том, что будет дальше, а просто живешь.

Когда мы фокусируемся только на результате, процесс становится рутинной. Это как бежать марафон, думая только о финише, и не замечать красоты пейзажей вокруг. В итоге путь к цели превращается в тяжелую ношу, а сам результат, даже если он достигнут, часто не приносит ожидаемого удовлетворения. Почему? Потому что радость была потеряна.

Это как смотреть фильм, заранее зная, чем он закончится. В этом случае интерес к сюжету, к развитию событий и эмоциям героев теряется. Но когда смотришь фильм с неизвест-

ным тебе финалом, то проживаешь историю вместе с персонажами.

Жизнь – это не финишная черта, а путь, который мы проходим. Если научиться находить радость в окружающей нас действительности, то жизнь станет более насыщенной и счастливой.

Внутренний голос комфорта

Порой мы не обращаем внимания на внутренние ощущения и даже не задумываемся об этом. Например, когда нам нужно сделать какой-нибудь выбор, принять решение или что-то купить, у нас возникает внутреннее ощущение *комфорта* или *дискомфорта* выбора. Это можно назвать интуицией. Она проявляется даже в мелочах. Например, поднимая с земли осенний яркий листочек для гербария своего ребенка, мы выбираем тот, который нам нравится. Мы не думаем, а видим и чувствуем, что именно этот листочек – наш, он как раз то, что нам нужно. Так же происходит и в жизни. Просто доверьтесь своему ощущению принятия чего-либо. И заметьте, как внутреннее ощущение комфорта выбора наполняет вас. Если есть хоть малейшее сомнение, значит, это не ваше. Сомнение начнет все больше и больше разъедать вас изнутри, и в конечном счете вещь, которую вы выбрали, или принятое решение будет вас тяготить.

Когда стоите на пороге выбора, прислушайтесь к своим ощущениям: если решение дается легко и приносит удовлетворение (даже в мысленной перспективе), то вы на верном пути; если же вы ощущаете дискомфорт и сомневаетесь, значит, не стоит что-либо выбирать или делать.

Как понять себя

Разобраться в себе нам помогают мечты, они – проводники, которые мысленно ведут нас в нужном направлении. Мечтать нужно всегда, везде, в любом возрасте, поскольку только так можно найти себя. Полет мыслей позволяет нам оказаться в любом месте и времени. Пусть это будет идеальная картинка, немного далекая от реальности, и некоторые нюансы вы не сможете представить, но, по крайней мере, вы выберете направление. В дальнейшем это поможет вам принимать правильные решения на своем пути.

Практически все люди погрязли в бытовых проблемах, их индивидуальность проявляется только в быту: что нужно приготовить, купить и т. д.

Быт подрезает крылья, и мелкие заботы лишают нас возможности мечтать, творить, познавать, с душой делать то, что нравится, и радоваться, в конце концов. У вас опускаются руки, вы ощущаете недостаток радости, а жизнь становится пресной. Как вырваться из этого замкнутого круга? Просто мечтайте, фантазируйте!

Мечта – это прямой путь к изменениям в вашей жизни. Не зря говорят: «Мысли материальны».

Мечтать необходимо, особенно это полезно, когда у вас депрессия, и ничего не радует, и ничего не хочется, жизнь, как вам кажется, теряет смысл. Мечта несет в себе мощный

стимул, она может показать путь, по которому нужно двигаться дальше.

Скажите себе: «А вот если бы...» – и мечтайте! Отправьтесь в путешествие в будущее, которое выстроит ваше сознание. Будьте смелым в своих мечтах, не бойтесь, не ограничивайте себя: «президент компании», «миллионер», «мисс Вселенная»! Мечты включают часть мозга, которая имеет огромное количество нейронных связей и называется **неокортекс**. Устройте мысленную репетицию – создайте опыт, не будучи в нем задействованным, и наблюдайте со стороны!

Все изменения в жизни начинаются с мечты! Мечтайте смело, и все ваши желания непременно начнут сбываться! Представьте свое идеальное утро! Утро, в котором вы счастливы. Что и кто вас окружает? Какая погода на улице? Что вы ощущаете в этот момент? Что вы слышите? Представьте голоса, запахи, звуки. Какие эмоции вы испытываете, какое у вас настроение? Что для вас важно в этот момент? Для кого еще это утро столь же прекрасно? И вы удивитесь, как быстро наступит это чудесное утро! Скоро вы проснетесь в то самое утро, которое вчера было мечтой! Мечтайте смело! Возможно все; важно то, насколько сильно мы этого хотим и верим в себя!

Фантазия

Фантазия, мечты создание,
Раскрасит повседневный мир.
Откроет скрытые призвания,
Наполнит воздух, как эфир.
Перенесет тебя неслышно
В укромный, тихий уголок.
За нею следуя неспешно,
Любуясь, вижу между строк
Красивых мыслей представление
И идеальные места.
Куда несет мечты творение?
Дневная бытность не пуста!
И оказаться можно в мыслях
В горах Эльбруса и в тайге,
На катерах кататься быстрых,
Увидеть встречу при луне,
Побывать известным человеком,
Добраться даже до верхов!
Сменить эпоху старым веком,
Представить много островов.
И ту прекрасную картину
Мы в голове своей храним.
Украсив времени рутину,
Мечтать всегда, везде хотим!

Энергия мысли

Все, что мы видим и можем потрогать в материальном мире, созданным человеком, – это энергия мысли людей. Удивлены?

Первой всегда рождается идея! Любое изобретение сначала появляется в воображении, а после благодаря усилиям или технике, опять же созданной человеком с помощью мысли, идея обретает физическую форму.

Простой пример:

Приходит мысль: «Хочу супа!» Сначала вы просто думаете об этом, а затем при помощи подручных средств и необходимых ингредиентов доводите свою энергию желания до готовности!

Как ни парадоксально, но это – энергия мысли. Наши желания и все, что нас окружает, рождается сначала в нашей голове и только после этого воплощается в реальность. Мы представляем, какой вкус и запах будут у супа, у нас уже текут слюнки от того, как мы хотим его попробовать, и мы приступаем к приготовлению.

Так же, как суп, можно «приготовить» свою жизнь, главное – правильно подобрать ингредиенты!

На этом примере можно проанализировать многое другое. По внутреннему устройству страны и ее территорий,

по возведенным сооружениям и производству можно судить об энергии мысли людей, которые там живут. Таким образом можно понять, насколько развита территория, каким менталитетом обладают жители, на что они обращают внимание больше всего, а до чего им и вовсе нет дела. Конечно, в любом социуме есть исключения, но общая картина быта – обустройство домов, улиц и т. д. – создается большинством. Подумайте об этом.

Даже когда мы заходим в гости к соседу, по обстановке в его доме нам становится понятно, какие у него приоритеты. Все, что мы видим, – это чьи-то мысли!

Мы создаем мечты и идеи, вдохновляясь чьими-то воплощенными замыслами и интегрируя их в свои. Этот процесс бесконечен, на нем строится весь путь развития цивилизации. Наш мозг может творить настоящие чудеса. Все, что нас окружает, за исключением природы, – результат человеческой мысли.

Желания

Когда исполняется наше заветное желание и мысли становятся материальными, мы называем это чудом. Так происходит всегда – то, чего мы искренне хотим, сбывается. Помните, что самое главное – не отдалять желаемое сомнениями и беспокойством, они разрушают целостность картины и не дают двигаться к исполнению цели. Когда вы ясно представляете свое будущее – новую работу, место жительства, окружение или вещь, которой жаждете обладать, – не позволяйте сомнениям разрушить эту картину. Поверьте: необходимые ресурсы придут, и обстоятельства сложатся в вашу пользу. Если это действительно ваш путь, вы обязательно достигнете желаемого; образно выражаясь, все в ваших руках. Вспомните, наверняка случались моменты, когда вы мечтали о чем-то, и это приходило в вашу жизнь, а вы думали: «Какая удача!» Это было искреннее желание, не омраченное сомнениями. Вы были уверены в том, чего хотите, вплоть до мелочей. Стоит разобраться в себе и твердо решить, что вам действительно необходимо, и желаемое обязательно придет в вашу жизнь. Сядьте, проанализируйте прошлое, и вы убедитесь в этом.

Если на жизненном пути встречались преграды – это было не просто так. Оглядываясь назад, понимаешь, что тот или иной поворот приводил к лучшему развитию событий

или преподносил ценный жизненный урок, помогающий избежать повторных ошибок. Как я уже говорила, все происходит не просто так. Обстоятельства и люди, которые приходят в нашу жизнь, не случайны. Когда мы с пониманием принимаем все, что преподносит судьба, и анализируем это, многое становится ясно.

Чтобы не испугнуть удачу, не стоит афишировать свои планы. Когда человек делится своими идеями и мысленно проживает их, его мозг словно завершает еще не начатое дело. В результате поток энергии, необходимый для воплощения мечты, растрачивается на слова, и человек не достигает своей цели. Запал проходит, интерес пропадает, поскольку внутренне вы переживаете завершение задуманного проекта.

Существует эффективный метод борьбы с сомнениями: если вы в чем-то сомневаетесь, то переживите момент неудачи заранее или опишите его на листке бумаги. Таким образом вы создадите завершённый момент негативного исхода запланированного дела. Итак, вы его пережили. Больше никаких сомнений, только вперед!

Талант

Талант зреет столько, сколько нужно для того, чтобы стать вкусным, красивым плодом! Он рождается в труде и упорстве, и если вы увлечены его развитием, время словно теряет свое значение!

Состояние творчески увлеченного человека, наверное, не каждый сможет понять. Эти люди настолько увлечены своим делом, что реальность и быт для них отходят на второй план. Творцы горят идеей воплотить мечты в жизнь, они делают все для того, чтобы перенести свою идею в реальность. И пока рождается и дорабатывается какое-либо произведение, вдохновленный человек не может думать ни о чем, кроме своего детища. Это делает творческого человека счастливым, его труд приносит ему удовольствие и радость.

Когда работа завершена, ее следует представить на всеобщее обозрение, чтобы получить одобрение или конструктивную критику. Это важный этап, поскольку мы, люди, нуждаемся в признании и стремимся поделиться с другими содержанием нашего сознания. Наш мозг так устроен, ему нужно знать и быть уверенным в том, что действие завершено. Это часть нашей человеческой природы!

*Деревянная лестница в небеса!
Рядом стоит у дороги,
Опускается вниз!
Поднимаю глаза,
Только в землю впиваются ноги.
Ощутить красоту высоты, облака...
Невесомости тела без боли.
Негативы на фоне луны и тоска
Отражаются в небе и поле.
Шаг, ступеньки наверх, шаг-другой в никуда,
Поднимаюсь все выше и выше.
Отпускает печаль, и уходит тоска!..
Но иду я все тише и тише.
Грузом связанных стоп тянет вниз темнота.
Оглянуться на тени мерцание?
Новый вздох, мне легко... Впереди высота...
Достигая ее – ликование!*

Как я распознала в себе писателя

Неизвестный

*Без регалий, орденов,
Званий и медалей.
Просто автор я стихов —
Свыше передали.
Попросили рассказать
Оду про природу.
Песню взрослым написать
Рифмой про погоду!
Присылают каждый день,
Ночью и под утро,
Музу временно, как в плен.
Мыслилось, чтоб мудро!
Не спросив, она войдет.
Тему мне предложит.
Место в голове займет,
Сна покой отложит.*

К пробуждению моего таланта располагало все: образ жизни, родители, место моего рождения, черты характера, особенная наблюдательность и въедливость, мое умение подчеркнуть все нюансы, мимолетную мимику людей, их настроение. Задумчивость и даже некая отрешенность

от внешнего мира, впечатлительность, чувствительность, моментальная реакция на события, вспыльчивость – все указывало на мою натуру: творческую и поэтическую.

В моей жизни были моменты, когда мне хотелось взяться за перо, и я бралась! Я описывала то, что волновало, иногда даже сочиняла детские сказки. Правда, я не относилась к своему увлечению серьезно, поэтому многие вещи были брошены и забыты, они так и остались черновиками. Оглядываясь назад, я снова и снова убеждаюсь в том, что все было не зря. Мое увлечение вело именно сюда, к написанию этой книги.

Даже родители были выбраны судьбой не случайно, как и место рождения – в глубинке, в селе, далеко от шумного города. Сама природа помогала моему дару раскрыться. Господи, бывает же так! Вот оно – чудо. Как это часто бывает, чудеса среди нас; главное – вовремя их заметить.

Я всех бужу!

*Я всех бужу. Проснитесь, люди!
Вы что ж, не видите чудес?
Смахните пелену тумана
И оглянитесь: вокруг лес!
Насколько радуга прекрасна!
Взмахнули птицы до небес!
Ну посмотрите же... Напрасно!
Не понимаете чудес!*

*Луна на небе в полнолунне
Плывет, скрываясь в облаках!
И тучи, дождь, гроза, ненастье —
Все в жизни счастье, все в руках.
Все, что мы видим, — это счастье!
Когда из глаз струится смех!
Дышу! И это очень важно.
Конечно, может, не для всех.*

Каждый из нас уникален, мы все обладаем способностями и энергией. Управляя этой энергией, можно достичь невероятных высот и даже создать что-то сверхгениальное. Однако чаще всего это проявляется в чем-то одном – в той сфере, которая близка человеку и вызывает искренний интерес и вдохновение.

Конечно, есть исключения, когда человек может охватить более широкий спектр интересов и достичь успеха в нескольких областях. Но даже в таких случаях обычно что-то одно является основным, а остальное – дополнением. Это связано с тем, что наша энергия и внимание ограничены, и нам приходится расставлять приоритеты.

Идея о том, что Бог или высшее начало живет в каждом из нас, напоминает: мы все являемся частью чего-то большего. Мы можем развивать свою частичку, внутреннюю «искру», направляя энергию на то, что нам близко. В этом процессе мы не только достигаем мастерства, но и находим смысл, гармонию и внутреннее удовлетворение. Это и есть

путь к совершенству – не внешнему, а внутреннему, которое проявляется через наши действия, творчество и жизнь.



Часть II. ЦЕННОСТИ И УБЕЖДЕНИЯ

Ценности

Жизненные ценности – это глубокие убеждения и принципы, которые определяют наше поведение, решения и отношение к миру, выбор общества и круг общения. Проще говоря, это то, во что мы искренне верим. Жизненные ценности формируются под влиянием опыта, воспитания, культуры и личных переживаний. Понимание своих ценностей и умение их распознавать в повседневности – важный шаг к осознанной и гармоничной жизни.

Каждый человек обладает своим набором жизненных ценностей. Как понять, в какие моменты мы осознаем и чувствуем их в себе?

Возникновение негодования при покусении на ваши внутренние ценности – это сигнал о том, что они нарушены.

Ценности служат внутренним компасом, помогающим нам ориентироваться в жизни. Эмоции, особенно негодование, являются сигналами, указывающими на то, что наши ценности находятся под угрозой. Осознание своих принципов и умение их защищать делают нас более уверенными и гармоничными людьми.

В моменты, когда вы собираетесь принять важное решение или стоите на пороге выбора, ваши ценности становятся особенно явными.

- Вы выбираете между работой и семьей. Что для вас важ-

нее?

- Вы сталкиваетесь с несправедливостью. Готовы ли вы заступиться за других, даже если это сопряжено с риском?

То, что вас раздражает или восхищает в других людях, часто связано с вашими ценностями.

- Если вы цените честность, то ложь может вызвать у вас сильное негодование.

- Если для вас имеет большое значение забота о близких, то вы будете восхищаться людьми, которые проявляют эмпатию.

Пример:

Вы видите, как коллега по работе берет и уносит канцелярские принадлежности компании домой – так сказать, втихую подворовывает. Это вызывает в вас волну негодования, вы не можете сдержаться и делаете коллеге замечание.

Ваши эмоции и поступок дают понять, что вы обладаете такими ценностями, как **честность** и **порядочность**!

На примере упражнения «Карта ценностей» можно нагляднее разобраться в своих приоритетах.

Упражнение «Карта ценностей»

1. Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки: «Что для меня важно» и «Что вызывает у меня негодование».

2. В первой колонке запишите свои ключевые ценности

(например: семья, честность, свобода, творчество).

3. Во второй колонке опишите ситуации, которые вызывают у вас негативные эмоции. Проанализируйте, какие из ваших ценностей были нарушены.

4. Сравните две колонки. Это поможет вам лучше понять, что для вас действительно важно.

Убеждения

Убеждения – это фундамент, на котором строятся наше восприятие мира, поведение и решения. Они так же, как и ценности, формируются под влиянием окружения, воспитания, культуры и личного опыта. Однако не все убеждения полезны, некоторые из них могут быть иррациональными, ограничивающими и даже разрушительными.

Убеждения – это наши внутренние правила, представления о мире и о себе. В этой главе мы поговорим о том, как формируются убеждения, как они влияют на нашу жизнь и как изменить те из них, которые мешают нам двигаться вперед.

Эмоции – это ключи к пониманию наших убеждений

Негодование служит индикатором наших внутренних убеждений. То, как мы реагируем на слова или действия других людей, часто говорит о том, во что мы верим на глубинном уровне, даже если не хотим это признавать. Давайте разберем это подробнее.

Если мы негодуем по поводу каких-либо слов, сказанных в наш адрес, значит, мы верим в них, но не хотим признавать этого. Негодование возникает, когда кто-то задевает наши «болевы́е точки» – те убеждения или страхи, которые мы стараемся игнорировать или подавлять.

Если мы реагируем слишком эмоционально, это значит, что слова другого человека нашли отклик в нашем внутреннем мире. И тому виной иррациональные убеждения, за которыми прослеживаются понятия «должен» и «не должен».

Вам говорят: «Вы плохо выглядите». Если это вызывает у вас гнев, обиду или тревогу, то, скорее всего, вы сами сомневаетесь в своей внешности или придаете ей слишком большое значение. Кроме того, это говорит о неуверенности в себе.

Пример:

Вам говорят: «У тебя зеленая кожа». Если такие слова вызывают смех или безразличие, значит, вы точно знаете, что это неправда, и сказанное не задевает ваших внутренних убеждений.

Если вы стремитесь быть идеальным, любое замечание может восприниматься как угроза вашему самовосприятию.

Если вы слишком сильно переживаете из-за того, что о вас подумают, значит, вы придаете чужому мнению больше значения, чем своему собственному.

Пример:

Представьте, вы услышали от коллеги: «Ты сегодня выглядишь уставшим». Если это задевает вас, возможно, вы сами чувствуете, что выглядите не лучшим образом, или боитесь, что другие заметят вашу усталость. В этом случае стоит спросить себя: «Почему я так переживаю? Если я действительно выгляжу уставшим, то что в этом такого страшного?» Возможно, вы поймете, что это не так важно, как кажется.

Пример:

Света убеждена в том, что ее фигура идеальна. Даша, наоборот, считает свою фигуру непропорциональной, и дома ей никогда не говорили, что она красивая. Обе девушки привлекательны, их пропорции и весовая категория совпадают, они даже фитнесом занимаются в одной группе. Утром де-

вушки вместе зашли в офис, и, увидев их, коллега сделал комплимент обеим: «Девчонки, вы сегодня восхитительно выглядите!» Света широко улыбнулась и с гордо поднятой головой поблагодарила коллегу, она выглядела довольной собой. Даша опустила взгляд, вся скукожилась и втянула голову в плечи. Я думаю, понятно, какие эмоции испытали девушки и что они думают о себе!

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.