Лилиана
Стрельцова Модильяни



Жизнь

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Лилиана Модильяни

Жизнь: инструкция по применению

«Издательские решения»

Модильяни Л. С.

Жизнь: инструкция по применению / Л. С. Модильяни — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-680930-7

Это книга-собеседник, книга-поддержка, книга-путь.Перед вами путеводитель по внутреннему миру, интуиции, вере, доверию себе и раскрытию потенциала.Каждая глава — как беседа с другом, как письмо от души к душе. Вы найдёте здесь темы, которые касаются всех: от ментальных моделей и эмоционального выгорания до боли, обиды на Бога, творческого потока и силы внутренних решений.Эта книга вдохновляет жить глубже, чувствовать тоньше, выбирать осознаннее и быть в балансе с собой и миром.

ISBN 978-5-00-680930-7

© Модильяни Л. С.
© Издательские решения

Содержание

ЖИЗНЬ: ИНСТРУКЦИЯ по ПРИМЕНЕНИЮ 6
ОТ АВТОРА 6
МОИ БЛАГОДАРНОСТИ 7
ПРЕДИСЛОВИЕ 9
ВВЕДЕНИЕ 10
ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ МИРООЩУЩЕНИЯ 11
ГЛАВА 1 11
УНИВЕРСИТЕТ ЖИЗНИ: ВАШ УНИКАЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ 11
ГЛАВА 2 13
ЗОВ ДУШИ: УСЛЫШАТЬ СВОЙ ИСТИННЫЙ ГОЛОС 13
ГЛАВА 3 14
СИЛА ОПТИМИЗМА: ВАШ ВНУТРЕННИЙ КОМПАС 14
ГЛАВА 4 15
ГЛАВА 5 16
ЧАСТЬ 2. ПРЕПЯТСТВИЯ И РАБОТА С НИМИ 17
ГЛАВА 6 17
УРОКИ ТЩЕТНОСТИ: КОГДА УСИЛИЯ КАЖУТСЯ НАПРАСНЫМИ 17
ГЛАВА 7 19
ПРИМИРЕНИЕ С ПРОШЛЫМ: КЛЮЧ К СВОБОДЕ 19
ГЛАВА 8 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Жизнь: инструкция по применению

Лилиана Стрельцова Модильяни

© Лилиана Стрельцова Модильяни, 2025

ISBN 978-5-0068-0930-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящается В

ЖИЗНЬ: ИНСТРУКЦИЯ по ПРИМЕНЕНИЮ

ОТ АВТОРА

Меня зовут Лилиана Стрельцова Модильяни.

Я психолог, эксперт по личному бренду, ресурсу социального позитивизма и политический имиджмейкер.

Моя миссия – повышение «индекса счастья» не только в отдельной жизни человека, но и для сообществ и территорий.

Я выступала спикером более 3 000 раз, преподаю в РАНХиГС, активно включена в общественные процессы, международные конференции и социальные проекты.

Мой путь всегда был связан с людьми, с поиском ответов на важные вопросы: как устроена жизнь, что делает нас счастливыми, как мы можем меняться и вместе создавать мир вокруг себя. И я всегда видела, что внутренние перемены в людях отражаются и на внешнем мире – на их семьях, коллективах, организациях, даже на отношениях между странами.

Сегодня для меня особенно важно заниматься темами международного взаимодействия и общественной дипломатии. Я верю, что мир нуждается в новых формах диалога – честных, открытых, основанных на доверии и уважении.

В каждом человеке заложен огромный потенциал, и если мы научимся раскрывать его в себе и в других, то сможем строить гармоничное будущее.

Эта книга родилась как мой вклад в этот путь. Она о том, как маленькие шаги и внутренние открытия могут менять жизнь и судьбу. Я искренне верю, что, читая её, вы найдёте ответы именно для себя – и, возможно, это станет началом вашего нового пути.

Я хочу, чтобы через эту книгу вы почувствовали: вы не одиноки, и за вами стоит поле вдохновляющих изменений. Ведь во время создания текста я всегда думала о том, как слова и метафоры могут открыть двери к международному диалогу и к лучшему взаимопониманию – шаг к тому, чтобы каждый из нас стал проводником доброго и осознанного будущего.

В политике и общественной деятельности я стремлюсь соединить внутреннюю работу личности с глобальными смыслами: от профилактики выгорания у педагогов до психологической поддержки жителей военных зон, от трендов этичного образа до амбассадорства добрых коммуникаций.

Для меня важно, чтобы вы, читая эти страницы, получили не только вдохновение, но и инструменты – как изменяться самим и изменять этот мир, сохраняя внутренний стержень.

С этой книгой я стремлюсь поделиться сердечным посланием: верьте своим импульсам, тонко слушайте интуицию, расширяйтесь через идеи, но при этом сохраняйте глубину и человеческое измерение. Пусть она станет знаком: доверяйте пути, раскрывайте потенциал, и пусть каждый ваш шаг будет маленькой победой для себя и для мира.

МОИ БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю себя за рождение этой книги, за мой возврат к международной мечте и в целом за мой возврат к себе. Это – бесконечная ценность. Я благодарю себя за непростой и расширяющий путь.

Благодарю свою маму, Валентину Ивановну, за то, что она каждый раз с искренней детской непосредственностью радовалась идее книги. Я говорила про книгу уже достаточно давно, и она всегда поддерживала меня в этом.

Благодарю Тамару Пилипенко, которая ещё два года назад нашим разговором и своей упоительной работой над книгой вдохновила меня посмотреть в эту сторону и познакомила с литературным продюсером Олесей Радаевой.

Тамара, спасибо за твой вдохновляющий пример, за то, что показала нужный вектор.

Спасибо литературному продюсеру Олесе Радаевой за профессионализм, чуткость, глубокие мысли и терпеливое ведение меня по этому длительному пути рождения книги.

Спасибо Ксении Конобейцевой, вместе с которой мы создавали текст этой книги. Благодарна за наше сотрудничество.

Благодарю Анну Витковскую за строгость (смеюсь), за чёткость, структурность, великолепный дизайн, вёрстку и правильные комментарии серьёзной бизнес-направленности.

Благодарю Тамару Юдину за редакцию и корректуру и за то, что тщательным образом пересобрала все главы – именно чётким взглядом человека, который знает, какой должна быть книга. Благодарю за структурность и глобальное видение.

Отдельная благодарность Оксане Беляевой, писателю со стажем, которая дала мне много ценных и важных идей в подготовке книги и в работе с будущими читателями.

Благодарю Анну Просвирину за чудесную фотографию для обложки.

Благодарю Татьяну Логинову за образ для фотографии на обложку.

И к слову о будущих читателях. Благодарю всех, кто сделал предзаказ книги на этапе её написания. Для меня это большая ценность: такое количество людей поддержали меня, показали, что книга действительно нужна, писали комментарии и ждут презентацию.

Благодарю (все фамилии указаны в алфавитном порядке):

– Абдурахманову Эльмиру;
– Ануфрикова Юрия;
– Аристархову Ольгу;
– Беляеву Оксану;
– Боборыкину Людмилу;
– Бургужи Татьяну;
– Деменеву Татьяну;
– Вдохновение Ирину;
– Кимсембаеву Айгулю;
– Капурину Оксану;
– Капустину-Прожикову Оксану;
– Козлову Анну;
– Коломыйко Максима;
– Крутову Татьяну;
– Логинову Татьяну;
– Макарову Юлиану;

– Никитину Марину;
– Пелевину Надежду;
– Пилипенко Тамару;
– Первухину Анну;
– Петрову Татьяну;
– Петрову Екатерину;
– Полканову Юлию;
– Соколову Алевтину;
– Солнечную Алину;
– Словушко Марину;
– Сягаеву Светлану;
– Трифонову Татьяну;
– Уренцову Анастасию;
– Юдину Тамару;
– Чернышову Яну;
– Шаповалову Ирину;
– Щевьеву Ольгу.

И в завершение благодарю себя за настойчивость, целеустремлённость и движение к своим целям. Я себя очень люблю!

ПРЕДИСЛОВИЕ

Друзья, рада поделиться с вами своей книгой
«Жизнь: инструкция по применению».

Многие главы вызвали большой отклик. Мне пишут об этом в личные сообщения и в комментариях.

Кто-то отмечает, что пост пришёл в самый нужный момент. Кто-то делится, что именно мои формулировки и метафоры трогают, пробуждают, попадают в самое сердце.

Вчера встречалась с клиенткой, которая сказала, что, казалось бы, это не новая информация, но именно в моей подаче, с моими образами – она откликнулась особенно точно и сильно… Что-то внутри неё зашевелилось, появилось движение, энергия.

Я очень рада, что мой собственный опыт, умение подбирать метафоры и прожитые смыслы вам откликаются.

Получайте удовольствие от чтения глав книги, которые уже вышли. Они перекликаются между собой – одна вытекает из другой. Можно начинать с любой – всё сложится так, как нужно именно вам.

ВВЕДЕНИЕ

Душа существовала где-то далеко – в звёздах, на других планетах, в бесконечных вселенных. И вот, по каким-то причинам, она решила продолжить своё пребывание на планете Земля.

Есть много различных версий, в том числе – что это обучение для роста души.

Придя на Землю, душа сама выбрала родителей (об этом я расскажу подробнее), страну, город, условия, травмы детства, примерный жизненный путь с его вариациями. Также были заключены кармические договорённости с будущими мужьями, жёнами, детьми, любимыми, социальными партнёрами, друзьями, коллегами.

Душа родилась.

Детство, садик, школа, первая влюблённость, половое созревание, взрослая жизнь…

Примерно к 40 годам уже накоплен определённый опыт, появляется новое понимание, взгляд через другой фильтр.

Эта книга как раз помогает настроить такой фильтр – через который мы видим свою жизнь, окружение, весь мир. Увидеть всё с точки зрения того, что мы пришли сюда для обучения и сами выбрали факультет «Школы жизни»: родителей, партнёров, набор уроков, через которые будем проходить.

ЧАСТЬ 1. ОСНОВЫ МИРООЩУЩЕНИЯ

ГЛАВА 1

УНИВЕРСИТЕТ ЖИЗНИ: ВАШ УНИКАЛЬНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

Метафорически жизнь можно сравнить с университетом, где каждому предстоит обучение на факультетах разной специализации.

Жизнь – это бесконечный процесс обучения. И всё, что случается, происходит, волнует, требует решения, радует, вдохновляет – всё это уроки жизни, которые, хотите вы того или нет, придётся пройти.

Как же происходит выбор «факультета», на котором предстоит обучаться всю жизнь? И самое важное – кто делает этот выбор?

Душа каждого человека выбирает «факультет» ещё до рождения. Выбирает – и… благополучно забывает об этом.

Так же, как каждый человек после школы выбирает какой-либо гуманитарный факультет или факультет точных наук, душа выбирает, например: сложное детство с личными травмами, проблемы в личной жизни, родителей-алкоголиков, созависимые отношения и многое другое – чтобы, работая с последствиями, и душа человека, и, как следствие, сам человек могли меняться.

Основная задача Университета ЖИЗНИ – меняться душой.

В университете ЖИЗНИ можно остаться и на второй год, проходя объёмные жизненные задачи.

Мне также нравится одна метафора, которую я встретила в интернете.

Души, словно красивые светящиеся шарики, сидят за круглым столом перед рождением и обсуждают планы на ближайшую жизнь. У двух душ происходит такой диалог:

– Что для тебя важно? Чему ты хочешь научиться в этом воплощении?

– Хочу научиться любви, принятию, прощению, чтобы сердце стало ярче.

– Отлично! Давай я стану твоим мужем или шефом и буду вести себя крайне неприятно, но благодаря этим ситуациям ты научишься любви, принятию и прощению.

– Классно, давай!

Души рождаются, встречаются и начинают взаимодействовать по заранее, ещё до рождения, оговорённому сценарию, при этом совершенно не помня, как и зачем они об этом договорились.

В моменте, когда мы проживаем ту или иную ситуацию, нам может быть больно и тяжело.

У нас четыре базовые эмоции: грусть, радость, страх, злость. Только одна из них – положительная.

Естественно, мы переживаем отрицательные эмоции. Но когда через какое-то количество попыток удаётся разрешить ситуацию в оптимистичном варианте, мы «сдаём сессию» и «получаем диплом».

Короткое время человек может существовать спокойно и комфортно, но потом приходят следующие задачи – и, возможно, уже «кандидатского» уровня.

Выводы:

Пребывание здесь, на планете Земля, – это обучение души, которое происходит в достаточно приятных интерьерах. Здесь много разных хороших бонусов, благодаря которым обуче-

ние становится интересным: культура, вкусная еда, путешествия, отдых, возможность самовыражения, творчество.

Люди в нашем окружении – это партнёры, соучителя, соученики, с которыми мы проходим обучение.

Здесь также уместно упомянуть понятие «матрёшки» – как повторяющегося элемента, который вам плохо даётся.

Возможно, в школе вам плохо давалась математика, и позже ею пришлось заниматься в университете.

Что-то, как матрёшка, проявляется в ситуациях жизненного обучения снова и снова: с родителями, в детстве…

Но если из этого не делаются выводы, «следующая матрёшка» – похожая ситуация – может повториться в юности, в семейной жизни.

Принцип матрёшки хорошо помогает увидеть, как нечто снова и снова повторяется в вашей жизни.

Важно заметить, как можно поступить иначе, чтобы прекратить действие принципа матрёшки и легко, с удовольствием, двигаться дальше.

ГЛАВА 2

ЗОВ ДУШИ: УСЛЫШАТЬ СВОЙ ИСТИННЫЙ ГОЛОС

ЗОВ – это иррациональное стремление души к какой-либо деятельности, к какому-то месту, человеку.

ЗОВ часто противоречит логике.

При этом ЗОВ – это очень сильная внутренняя настройка души, от которой можно годами отмахиваться, но она разными способами догоняет и напоминает о себе.

Я люблю метафору из мультфильма *«Душа»*, где души, до того как прийти сюда, помещают в центр груди шестиугольники с тем, к чему они будут стремиться.

Иногда это может быть явным и понятным, разворачиваться как талант.

Иногда это может быть спрятано под пластами других целей и задач.

Человек может иметь успешный бизнес много лет и при этом ловить себя на мысли, что он живёт как заложник чужой мечты, а душа его хочет совершенно другого.

ЗОВ – это важная стратегия. Он может проявляться в мечтах детства и юности, а потом на годы исчезать и притупляться.

Мы можем его игнорировать.

Но затем он всё громче и громче начинает заявлять о себе – через импульсы души.

Колоссально важно прислушиваться к себе, обращать на это внимание и делать шаги в эту сторону, даже если всё кажется фантастическим и непонятным.

Важно это уважать, слышать, принимать и креативно, творчески находить варианты, как к этому можно подойти.

Есть критерий истинности ЗОВА.

Например, когда вы озвучиваете его знакомым, родственникам, друзьям или даже помогающим специалистам, которым вы платите деньги, вы можете встретить частичное неодобрение или даже критику:

– Да зачем тебе это надо?

Это – отличный показатель. Если вы слышите подобное, значит, вот это – оно.

Потому что ЗОВ настолько индивидуален и уникален, может быть очень необычен, что другие люди – особенно те, кто «желает вам добра из самых лучших побуждений» – могут критиковать и отговаривать вас двигаться в сторону ЗОВА.

Если вы что-то подобное замечали в общении с близкими, точно знайте: это – ЗОВ.

Пестуйте его, хольте и лелейте как самую большую драгоценность.

Не обсуждайте его с теми, кто будет критиковать, обесценивать или говорить, что вам это не нужно.

Если вы чувствуете, что это важно, храните это бережно и делайте всё возможное (и невозможное), чтобы к этому прийти.

ЗОВ вашей души – это очень большая ценность.

ГЛАВА 3

СИЛА ОПТИМИЗМА: ВАШ ВНУТРЕННИЙ КОМПАС

Неслучайно существует выражение, что стакан наполовину полон, а не наполовину пуст. Для меня многое зависит от того, насколько в движении по траектории жизни я сохраняю оптимистичный настрой.

Как говорится в известной фразе: в тот момент, когда мы принимаем решение, меняется наша судьба. Так и есть: принимая решение, мы начинаем искать возможности и подтверждения для сделанного выбора.

Если «стакан наполовину пуст», человек зацикливается на невозможности достичь цели, трудностях и неудачах в важных для него сферах.

Таким образом он себя обесточивает, обездвиживает и лишает энергии. Ему всё мешает, он страдает.

Если же «стакан наполовину полон», человек чётко видит, что он уже сделал для достижения своей цели. Даже если что-то не принесло должного результата, он верит в накопительный эффект.

Он хочет и может продолжать пробовать различные варианты, которые в итоге принесут необходимый результат.

Оптимизм – это ключ, который позволяет видеть возможности и настраивать себя на позитивный лад.

Как отмечал барон Мюнхгаузен, важно самому тащить себя за волосы из болота. Солидарна с ним на тысячу процентов.

Предлагаю вам посмотреть на любую важную для вас жизненную сферу и принять решение: я буду оптимистом.

Попробуйте сделать простую практику:

На листе из тетради или на листе формата А4 нарисуйте прямоугольник. Начните снизу – как бы с донышка стакана – писать, что у вас уже есть и что вы уже сделали.

Заполняйте столько, сколько получится: половину или две трети этого прямоугольника.

А сверху, в верхней части прямоугольника, напишите, к чему вы идёте.

Затем посмотрите и скажите себе: «Мой стакан наполовину полон!

Я уже сделал (а) вот это, вот это и вот это.»

Призываю вас быть оптимистом, смотреть на жизнь с позитивной стороны. Возможности есть всегда. Реализовать можно всё.

Настраивайтесь на то, что вы будете искать и видеть возможности, предпринимать шаги и действовать, реализуя то, что важно для вашей души.

ГЛАВА 4

НА ЧУЖОМ ГАЗОНЕ ТРАВА ЗЕЛЕНЕЕ: ИЛЛЮЗИЯ И ЦЕННОСТЬ СВОЕГО ПУТИ

Всегда есть две стороны медали.

У каждого из нас есть что-то своё хорошее, где у нас всё в плюсе. При этом мы часто склонны это не ценить. Кто-то может каждый день сладко высыпаться, кто-то – в основном делать то, что ему нравится. У кого-то есть близкие, семья. У кого-то – абсолютное здоровье, и он великолепно себя чувствует. У кого-то – финансовый достаток или классная самореализация.

Обратная сторона медали – это то, чего у нас нет, но к чему нас тянет. Зов души.

В социуме мы, как правило, показываем то, что у нас хорошо. Ту внешнюю сторону, которая для нас естественна и которую мы сами порой можем не ценить. А обратную сторону медали мы оставляем в тени.

Обесценивая то, что у нас есть, мы часто концентрируемся на том, чего нет, и сравниваем это с тем, что видим у других.

В этот момент становится больно и нестерпимо тяжело: **почему другим всё, а мне – ничего?!**

Мы смотрим на счастливых, улыбающихся людей, на позитивную сторону их медалей и сокрушаемся, чувствуем себя обделёнными, чувствуем жалость к себе.

Опорный тезис здесь – что у всех всегда есть то, где им хорошо, и то, где им плохо. У каждого из нас всегда есть то, где хорошо, и где хочется, чтобы было лучше.

Почему глава называется «На чужом газоне трава зеленее…»? Эта метафора – про иллюзию. Через меня в индивидуальном консультировании и близком общении прошли тысячи людей, их судьбы и жизненные пути. Могу сказать, что абсолютно у каждого человека есть что-то, где ему непросто.

Я люблю цитировать автора Регину Бретт из книги *«Бог никогда не моргает»*:

«Если бы мы все встали (10, 30, 50 человек – неважно) и сбросили все свои проблемы в одну кучу, а потом отошли назад и посмотрели бы на них, то каждый бы принялся с кулаками отбивать обратно свои собственные.»

Уникальная комбинация того, что хорошо у каждого, помогает как раз двигаться к тому, что для нас важно, и компенсировать то, чего у нас нет.

Важно помнить: на кого бы вы ни смотрели, кто бы вам ни казался привлекательнее, успешнее, ярче и смелее – это иллюзия, что на чужом газоне трава зеленее. Ваш газон такой же зелёный и классный. Никогда не знаешь, каким «потом и кровью» каждому достался его зелёный газон, что за этим стоит и с чем сейчас ежедневно соприкасается человек.

Как говорят индейцы: «Прежде чем судить человека, проходи две луны в его мокасинах», то есть проведи два месяца в его «шкуре».

Не сравнивайте своё начало с чужой серединой. Лучше сравнивать себя только с собой в прошлом.

ГЛАВА 5
КРАСОТА – ПУТЬ К ГАРМОНИИ

Известные слова Фёдора Михайловича Достоевского часто применяют в поверхностном контексте.

Вместе с тем красота действительно спасёт мир, потому что красота вдохновляет нас.

Когда мы видим красивое, мы получаем удовольствие.

Когда мы видим красивое, наша душа сияет и светится.

Когда мы видим красивое, мы эстетически отдыхаем.

Красота бывает трёх видов.

– **Красота внешняя** имеет большое значение. Это уход за собой, забота о красоте окружающего вас пространства, создание произведений искусства, да и любое творчество.

– Важно внешнюю красоту всячески развивать, пестовать, холить и лелеять.

– **Красота внутренняя** – это красота характера, души, качеств и проявлений.

– Здесь также важно свою красоту развивать.

Ведь, как говорится, какого ты волка кормишь, тот и становится больше.

У каждого из нас есть тёмная и светлая стороны.

Мы можем питать свои отрицательные качества, а можем – положительные.

Когда мы развиваем красоту души, мы развиваем свои добрые качества.

Как говорила ещё Одри Хепбёрн:

«Говорите красивые слова, чтобы ваши губы были красивыми.
Думайте о хорошем, чтобы мысли были красивыми.»

– **Скрытая красота** – это красота миссии, реализации, предназначения.

– Когда ты идёшь по пути развития своей души, когда ты хочешь реализовать по максимуму свой потенциал.

– Скрытая красота – это больше, чем просто красивое платье или макияж.

– Красота – это про всё. Красота – про гармонию, скрытые смыслы, эстетику.

Призываю вас создавать красоту и быть красивыми в своих умыслах и в том, что вы делаете, быть красивыми в своей любви и в реализации своей жизни.

✦ А прямо сейчас – где хотели бы больше добавить красоты?

ЧАСТЬ 2. ПРЕПЯТСТВИЯ И РАБОТА С НИМИ

ГЛАВА 6

УРОКИ ТЩЕТНОСТИ: КОГДА УСИЛИЯ КАЖУТСЯ НАПРАСНЫМИ

Мысли о тщетности усилий.

Мысль 1.

Я живой, настойчивый и целеустремлённый человек, который совершает много реальных, практических действий для решения своих жизненных задач.

Но иногда случаются дни, которые условно можно назвать «дождливыми», когда ты очень устаёшь морально и психоэмоционально оттого, что чувствуешь тщетность усилий.

Ты делаешь, делаешь, делаешь, делаешь, делаешь, делаешь, делаешь – а значимых результатов не видишь.

Часто в моей практике приходят клиенты и говорят: «Я же столько всего сделал, и я хочу получить для себя желаемый результат».

Отстранённо, со стороны, легко ответить: «Значит, ещё недостаточно», – и напомнить про Эдисона, который опробовал 10 000 способов, прежде чем изобрёл лампочку.

Также и себе я говорю: «Значит, ещё не всё сделано!»

Но, конечно, по-человечески в этот момент мне тяжело, и может быть желание плакать, грустить и переживать.

Чувствовать такую тщетность усилий время от времени – нормально.

Мысль 2.

Я люблю отказы. Для меня это – ценность.

Идея из системы продаж, которую можно смело перенести и в другие сферы жизни:

«Я хочу услышать ваше „нет“. Ведь „нет“ не означает „никогда“. Каждый отказ приближает нас к цели».

Предпринимая самые разноплановые, экспериментальные, творческие усилия, ты можешь чувствовать их тщетность.

Но есть и другая сторона медали: ты понимаешь, что отказ или неуспешное действие – это просто обучение.

Мы либо побеждаем, либо учимся.

Мысль 3.

Я люблю вспоминать Уинстона Черчилля, у которого я взяла одну из моих главных ценностей:

никогда-никогда-никогда-никогда не сдаваться.

Часто люди могут сдаваться буквально в миллиметре от достижения, ведь «темнее всего перед рассветом» – именно в такие «дождливые, тщетные дни».

Если вы чувствуете, что у вас «дождливый» день и ваши силы тщетны, то отдохните, перезагрузитесь, погуляйте, съешьте мороженое, сходите в кино.

Один день или целую неделю – ничего не делайте.

А потом снова вспоминайте Черчилля, Эдисона – и действуйте!

Если ваша душа чего-то хочет – значит, совершенно точно, вы можете найти способ, как это сделать.

Поэтому не сдавайтесь и ищите.

А тщетность «дождливых» дней важно принять и прожить.

ГЛАВА 7

ПРИМИРЕНИЕ С ПРОШЛЫМ: КЛЮЧ К СВОБОДЕ

Нам часто хочется откреститься от своего прошлого или каких-то его частей, особенно тех, где было много боли и было тяжело, где мы терпели неудачи или совершали многочисленные ошибки. Хочется забыть о нём, спрятать куда-то подальше (в далёкий чулан или в шкаф) и не вспоминать о нём, замечая только хорошее в настоящем и делая шаги в замечательное будущее.

Вместе с тем парадокс именно в том, что, когда ты начинаешь любить своё прошлое всем сердцем и принимаешь его тотально и полностью, это даёт колоссальный ресурс для движения вперёд, наполняет силами и запускает цепочку чудесных причинно-следственных связей, которые помогают в значительной степени продвинуться вперёд. Сил и внутреннего ресурса становится намного больше по сравнению с тем «режимом», когда от прошлого хочется просто отмахнуться.

В непринимаемом и в неприятном прошлом как будто остаются те раненые части нас, которые важно долюбить и принять, взяв их с собой и отправившись дальше в путешествие по жизни – цельным и полным. Чем больше ты любишь прошлое и прощаешь себя за все неаккуратные ошибки и «не то поведение», тем больше энергии появляется в сегодня для значимых изменений.

Как интегрировать прошлое? Есть много разных способов, поделюсь теми, которыми пользуюсь сама.

Первое – это писать дневники. Неслучайно все великие, и не только, умы прошлого постоянно писали их. Это бессознательная психологическая выгрузка, которая даёт больше ясности и позволяет доставать сокровища в виде ценных идей и пониманий из дальних уголков своего сознания и подсознания.

Второе – это прощать себя за свои ошибки, принимая себя в безусловной любви полностью, как собственного ребёнка, который растёт и развивается, набивая шишки, сколько бы лет ему ни было. Есть также эффективные психологические инструменты, как, например, анкета радикального прощения на себя, которые хорошо помогают «развернуться» в восприятии прошлого.

Третье – это мысленно обнимать себя прошлого собой настоящим. Давать поддержку, понимание и принятие, уверенность в идее, что это абсолютно нормально – проходить через подобный опыт, и дальше точно будет лучше. Ведь всё, что ни делается, всё однозначно к лучшему.

Где сложнее всего принять прошлое – там больше всего ресурса. Попробуйте туда пойти – и вам откроются новые лучезарные горизонты. Проверено на собственном опыте! И потом части прошлого, как в динамике развития спирали, могут возвращаться в ваше настоящее и будущее – уже совершенно в ином, лучшем качестве.

Полюбить своё прошлое и себя в нём – один из ключей к значительным позитивным изменениям в жизни.

ГЛАВА 8
ПРИНЯТИЕ ОТ А ДО Я

Простое слово, вместе с тем за ним стоит много точек роста.
Три уровня принятия:
– принятие себя,
– принятие других,

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.